



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๔  
๓๐ ต.ค. ๕๖

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

## ข่าวน่ากลั้ม

ฉบับนี้ มาพบกับคำถามน่าสนใจ  
จาก นักศึกษาปริญญาโท  
กับ ผู้คุมนักโทษชายที่เฝืนธรรม

หน้า ๓๖

## นวนิยายอิงธรรมะ

ความรักระหว่างเจ้าชาย  
กับเจ้าหญิงต่างเมือง จะเป็นอย่างไร  
ติดตามบทที่ ๑๓, ๑๔ ได้ในฉบับนี้

หน้า ๖๗

## เที่ยววัด

ย้อนอดีตตามรอยครูบาอาจารย์  
ผู้ทรงคุณ “หลวงปู่่มั่น ภูริทตฺโต” ที่  
วัดป่าภูริทัตตถิราวาส จ.สกลนคร

หน้า ๗๒

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๑๐

รู้เฉพาะตน ๑๗

- ▶ เจริญสติเพื่อฆ่าตัวตาย
- ▶ บรรลุธรรมขณะติดคุกได้ไหม

รักแท้มีจริง ๒๕

ชว่น่ากลุ้ม ๓๖

ได้อาริหมอดู ๔๐

गीธรรม ๔๔

- ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา
- [ ▶ ดอกมะขาม ▶ ดอกชวนชม ]

คำคมชวนคิด ๔๖

ของฝากจากหมอ ๔๘

- ▶ คู่แฝด

แง่คิดจากหนังสือ ๕๔

- ▶ Hinokio – กลัวทำไม...ความทุกข์

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๕๗

- ▶ อภัยทาน (๑)

นวนิยายอิงธรรมะ ๖๗

- ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐

เที่ยววัด ๗๒

- ▶ น้อมรำลึกหลวงปู่มั่นที่วัดป่าบ้านหนองผือ

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตริวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ท้วงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมงคล ไซติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พริยสร์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาตังบกษ  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญา เรืองมา  
อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิณ ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้ใครกำลังรู้สึกเบื่อ ๆ งาน

เห็นที่จะต้องหันไปดูชีวิตมนุษย์เงินเดือนที่อเมริกากันดูบ้างแล้วนะคะ

พิษเศรษฐกิจตอนนี้ เริ่มทำเอาพนักงานบริษัทใหญ่โตทั้งหลาย

ได้ถูกลอยแพกันบ้างแล้ว

มีบริษัทชื่อเทคครันซ์ ทำรายงานเก็บข้อมูลพนักงานที่ถูกปลด (Layoff Tracker)

เปิดเผยกันเมื่อไม่กี่วันนี้เองค่ะว่า แม้แต่อุตสาหกรรมไอทีที่เคยเจิดจรัสเฟื่องฟู

แค่ในช่วงไม่กี่เดือนที่ผ่านมา ก็มีพนักงานจำนวนถึงสองหมื่นกว่าคนตกงานทันทีแล้ว

Dell กลายเป็นบริษัทยักษ์ใหญ่ที่ปลดพนักงานออกมากที่สุด ตามมาด้วยบริษัท Xerox

เรียกว่าตอนนี้ แทบจะไม่มีคนบ่นแล้วค่ะว่า งานหนัก นายโหด เงินเดือนน้อย ฯลฯ

ตราบดีที่ยังมีงานทำ พวกเขารู้สึกแล้วว่า ยังโชคดีกว่าอีกหลายคนมากนัก

เพราะฉะนั้น เราเองก็จงดีใจเถิดนะคะ ที่วันนี้ยังมีคนเห็นคุณค่า ยังมียงานให้เราทำ

สำคัญคือ ขอแค่ได้ทำงานที่สุจริต และไม่เอนไปในทางอสุคลักแล้วกันนะคะ

แต่ความน่ากลัวก็อยู่ตรงนี้เอง ตรงที่แต่ละคนล้วนเต็มไปด้วย “ความไม่รู้”

โรงเรียนสอนวิชาทางโลก ทักษะวิชาชีพ ตระเตรียมความรู้มากมายให้เราใช้ทำมาหากิน

แต่แทบจะไม่มีใครสอนเราจริง ๆ เลยว่า

**เส้นทางทำมาหากินแบบไหน ที่เรียกว่า ถางทางบาป หรือสร้างทางบุญ**

เมื่อไม่รู้ เราก็อาจเอาความฉลาดทางโลก

มาพลิกแพลงคิดหาช่องทางทำมาหากินแปลก ๆ ใหม่ ๆ

คิดทำอะไรในสิ่งที่คิดว่าเป็นการ “รวยทางลัด”

แต่ที่จริงแล้วกลับเป็น “ทางด่วนไปอบาย” ให้ป้ายหน้าลงต่ำกันได้ง่าย ๆ

ถ้าเป็นอาชีพประเภท ต้องฉ้อฉล โกงเขามา คำของโจร ฯลฯ อะไรแบบนั้น  
ด้วยสำนึกผิดชอบชั่วดี คนส่วนใหญ่รู้จักกัน ทุจริตผิดบาปชัดเจน  
แต่ในความกำกึ่งของบางอาชีพ เมื่อไม่รู้เหตุผลที่มาที่ไป  
ก็นับเป็นการยากที่จะตัดสินใจ

เคยมีคนกราบเรียนถามครูบาอาจารย์ครั้งหนึ่งค่ะว่า  
**ตัวเองมีอาชีพเป็นพวกคริเอทีฟ คิดและสร้างสรรค์งานโฆษณา  
ได้รับงานมาชิ้นหนึ่งให้ทำโฆษณา ‘ขายเหล้า’ แบบนี้จะบาปไหม?**

คุณผู้อ่านลองนึกตามดูแล้ว มีคำตอบแบบไหนให้กับตัวเองกันบ้างคะ?

ครูบาอาจารย์ท่านไม่ได้ตอบตรง ๆ ทันที เพียงแต่แนะให้ “เลี้ยว” เสีย ถ้าเลือกได้  
แต่เมื่อเจ้าตัวรับงานเขามาแล้ว ก็จำต้องบอกด้วยเสียงจ้อย ๆ ว่า  
“เลี้ยวไม่ได้ครับ...”

สิ่งที่ทำได้ดีที่สุด ในภาวะความจำเป็นอย่างที่ไม่มีทางออกอื่นในฐานะลูกจ้าง  
ท่านก็แนะนำให้เขาทำไป โดยความเป็น “หน้าที่” ค่ะ  
คือคิดเสียว่า เรามีความจำเป็นต้องทำ มิได้มีจิตใจร่วมยินดี

แต่ครั้นถามอีกครั้งให้แน่ใจว่าบาปไหม  
คำตอบนั้นก็ยังคงออกมาหนักแน่นว่า “บาปซิ บาป...”

ฟังท่านอธิบายเหตุผลแล้วจึงเข้าใจ

**เพราะมันทำอกุศลของผู้ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น  
ทำอกุศลที่เกิดแล้ว ให้รุนแรงขึ้น**

หลักเกณฑ์เบื้องต้น สั้น ๆ ง่าย ๆ แค่นี้เอง

ฟังแล้วนึกถึงตัวเองค่ะ นานมาแล้ว เคยเดินตามห้างแล้วเห็นเด็ก ๆ ในชุดนักเรียน  
พากันติดตุ๊กตากล ยหยอดเหรียญมารุมมั่งคั่งกันไม่ว่างเว้น ก็นึกเล่น ๆ ว่า  
ถ้าเราทำธุรกิจตุ๊กตากล น่าจะกำไรดีน่าดู ลงทุนแค่นี้ เด็กนักเรียนติดกันงอมแงมชั่ววัย  
แล้วสำนึกส่วนลึกก็อุทานขึ้นมาว่า ‘มอมเมาเยาวชน...’ แล้วความคิดนั้นก็ขาดไป

ที่จริงแล้ว ไม่ว่าเราจะเลือกทำมาค้าขายประกอบอาชีพอะไรก็ตามนะคะ  
สิ่งหนึ่งที่ชาวพุทธทุกคนควรต้องรู้ แต่อาจไม่ค่อยได้สอนกันในโรงเรียนก็คือ

มีการค้าอยู่ ๕ ประเภท ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า ชาวพุทธไม่พึงกระทำ  
ท่านเรียก **มิจฉาวณิข** คือการค้าขายที่ไม่ชอบด้วยธรรม ผิดศีลธรรม ได้แก่

๑. ค้าอาวุธ
๒. ค้ามนุษย์
๓. ค้าสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร
๔. ค้าของเมา
๕. ค้ายาพิษ

ใครก็ตามที่ประกอบอาชีพ ๕ ประการข้างต้นนี้  
ย่อมได้ชื่อว่าทำงานที่เป็นโทษ ก่อให้เกิดโทษแก่ตนเองมากมายสุดประมาณ  
แม้จะร่ำรวยเร็ว ก็ไม่คุ้มกับวิบากแห่งกรรมที่จะต้องรอรับในวันข้างหน้าเลย

ย้อนกลับไปพิจารณาข้างต้นอีกสักนิด แคเป็นคนคิดผลิตงานโฆษณาเหล่านี้  
เท่านั้นก็เข้าข่ายบาปแล้วหรือ? ท่านก็ตอบให้ตรง ๆ ค่ะว่า

**ถึงแม้จะไม่ได้ค้าขายเองโดยตรง  
แต่ก็ถือว่าเป็นการส่งเสริมการค้า  
ทำให้การค้าขายในสิ่งนั้น ๆ รุ่งเรือง**

เหล่านี้จะขายดีมากขึ้น คนในสังคมจำนวนมาก จะติดเหล้ามากขึ้น  
อกุศลที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้น อกุศลที่เกิดแล้ว จะรุนแรงยิ่งขึ้น และในวงกว้างขึ้น

ถ้าใครประกอบอาชีพที่จำเป็นต้องค้าขายเกี่ยวเนื่องด้วยสิ่งเหล่านี้  
หากหลีกเลี่ยงได้ ก็เลือกเส้นทางอื่นเถิดนะคะ  
เพราะการค้าทั้ง ๕ แบบนี้ ล้วนมีโอกาสตีตัวพาลงต่ำได้มากกว่าขึ้นสูงแน่นอน

แต่ก็อย่างที่ท่านบอกไว้ค่ะว่า

ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ จำเป็นต้องทำ ก็ก้มหน้าก้มตาทำไป

ถือว่าทำเพียงเพราะเป็น “หน้าที่” ไม่ได้มีแกล้งใจที่จะยินดีร่วมด้วย

**“แล้วก็ไปรับอภุศลเอา...”**

ท่านทิ้งไว้อย่างนั้นให้สะอึกสั่นส่าย ผลแห่งการกระทำนั้นไม่ได้หายไปไหนเลย

ถึงแม้ว่าอาจจะไม่ถึงกับรับผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย เสมือนมีใจร่วมด้วยเต็มร้อยก็ตาม

ใครใคร่ทำอภุศลมรรค ๘ ประการให้บริบูรณ์ เพื่อความเป็นอิสระทางใจอย่างแท้จริง ก็ต้องไม่ลืมนะค่ะว่า **สัมมาอาชีวะ** หรือการเลี้ยงชีพขบนั้น ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสแนะให้พึงดำเนินอย่างยิ่งยวดประการหนึ่งเช่นกัน

ที่จริงแล้ว เคล็ดลับของการที่ใครจะทำธุรกิจได้ประสบความสำเร็จ และเจริญรุ่งเรือง ไม่ได้อยู่ที่ใครจะมีกลเม็ดเด็ดพราย หากินกับจุดอ่อนของกิเลสมนุษย์ได้มากกว่ากัน และยังไม่ได้อยู่ที่ใครมีเงินทุน โอกาส วิสัยทัศน์ หรือจัดการบริหารเก่งกว่ากันแค่นั้น

ยังมีกฎอันเป็นความจริงที่ลึกลับและน่าประหลาดของธรรมชาติอยู่ประการหนึ่ง คือ “เพราะให้ไป จึงได้มา” อย่างที่คุณดังตฤณเคยนิยามไว้สั้น ๆ ง่าย ๆ ยิ่งคิดให้ออกไปมากเท่าไร ยิ่งได้ตอบแทนกลับมาเท่าเท่านั้น

**เมื่อพื้นฐานของการทำกิจการงานใด ๆ**

**ยืนพื้นอยู่ที่การทำเพื่อผู้รับด้วยจิตอนุเคราะห์**

**ปรารถนาให้ผู้รับได้ประโยชน์อย่างแท้จริง**

**วิบากด้านดีจากการเป็น “ผู้ให้” อยู่เป็นนิยต์**

**ย่อมรอส่งผลกลับมาถึงคุณอยู่แล้วในวันข้างหน้าอย่างแน่นอน**

ใครที่อยู่แวดวงธุรกิจ ทำมาค้าขายอยู่ในสายอาชีพต่าง ๆ

บางทีเราอาจต้องย้อนกลับมาถามตัวเองดูดี ๆ อีกทีนะค่ะ

แทนที่จะคิดถามตัวเองแต่ว่า

วันนี้ได้กำไรมาเท่าไร? ทำอย่างไรถึงจะได้กำไรมากขึ้นไปกว่าเดิมอีก?

ลองตั้งคำถามใหม่ให้กับตัวเองดีไหมคะว่า  
วันนี้ เรา ‘คิด’ และ ‘ทำ’  
เพื่อประโยชน์สุขของลูกค้าของเราจริง ๆ แล้วหรือยัง?

---

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ในเรื่องราวเดียวกัน เราอาจเห็นอะไรได้ครบถ้วนไม่เท่ากัน  
ภาพของเด็กแฝดน่ารัก อาจเป็นความภาคภูมิใจของพ่อแม่  
แต่เบื้องหลังที่โรงพยาบาล อาจเป็นความเหนื่อยยากมหาศาลของคุณหมอ  
ฉบับนี้ *คุณหมอพิมพ์ภารัง* มาเล่าประสบการณ์ตรงที่เพิ่งผ่านมาหมาด ๆ ให้ฟัง  
กับเรื่อง *คู่แฝด* ในคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” เปิดมุมมองอีกด้านที่เราอาจไม่เคยรู้  
ก็เมื่อเราบังคับให้โลกเข้าใจเราหมดไม่ได้ คำตอบในการใช้ชีวิต จะอยู่ตรงไหนหนอ

ช่วงนี้ใครกำลังกลุ้มอกกลุ้มใจ มีแต่ความทุกข์ จนไม่รู้จะอย่างไรดี  
คอลัมน์ “แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้ น่าจะให้อะไรบางอย่างที่ชวนคิดสะกิดใจได้บ้างนะคะ  
**Hinokio – กลัวทำไม...ความทุกข์** นำเสนอเรื่องราวของเด็กน้อยสองชีวิต  
ที่เผชิญความโหดร้ายของโลกคล้ายคลึงกัน แต่วิธีรับมือกลับแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง  
ซาโตรุ และ จุน หลุดออกจากโลกของความทุกข์นั้นได้อย่างไร ติดตามไปดูกันเลยค่ะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ “เที่ยววัด” กับเรื่องราวชวนสงบร่มเย็นเรื่อง

### **น้อมรำลึกหลวงปู่มั่นที่วัดป่าบ้านหนองผือ**

ที่ *คุณวีระวงศ์* จะพาเราย้อนอดีตตามรอยครูบาอาจารย์ผู้ทรงคุณ  
“หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต” ไปพร้อมกับภาพสวย ๆ ที่ วัดป่าภูริที่ตติธรวาส จ.สกลนคร  
เพียงแค่ได้อ่านตามก็ซาบซึ้ง และร่มเย็นยิ่งนักแล้ว อย่าพลาดถ้านะคะ

---



## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- วันอาทิตย์ที่ ๙ พ.ย. ๕๑ นี้

ที่วัดป่าภูกิริยัตตถิราวาส บ้านหนองผือ จ.สกลนคร จะมีงาน  
น้อมรำลึกครบรอบวันคล้ายวันมรณภาพ ปีที่ ๕๙ พระอาจารย์มั่น ภูริทตฺตเถร  
ผู้ใดสนใจไปร่วมงานบำเพ็ญกุศล หรือสนใจร่วมสมทบทุนช่วยงาน  
ติดตามรายละเอียดได้จากกำหนดการ และข้อมูลร่วมสมทบทุนได้ที่นี้ นะคะ  
<http://larndham.net/index.php?showtopic=33397&st=0>

- ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ได้รับหนังสือ  
“บันทึก... จากรักสลาย กลับกลายเป็นดุจจิต”

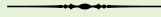
๑. คุณ TB / ๒. คุณ Mee (tombotoby) / ๓. คุณ Moondaisy /  
๔. คุณ Arare / ๕. คุณ ganta / ๖. คุณ Immy /  
๗. คุณ sarinya (sritranggroup) / ๘. คุณผิ้งงาน / ๙. คุณหมอตู้ก /  
๑๐. คุณ kunkavee / ๑๑. คุณตา / ๑๒. คุณชนัญญา สัตย์ชื่อ /  
๑๓. คุณ nucha / ๑๔. คุณ kkjung / ๑๕. คุณธงชัย (toy8532) /  
๑๖. คุณ annie15 / ๑๗. คุณ Aof (wrpaof) / ๑๘. คุณลูกแมว /  
๑๙. คุณ kittipa\_p (hotmail) / ๒๐. คุณ rabbit (achara\_28)

รบกวนส่งชื่อที่อยู่มาที่ [dthursday@gmail.com](mailto:dthursday@gmail.com) นะคะ  
แล้วจะจัดส่งไปให้ถึงบ้านเลยคะ

ก่อนจากกันไป อยากขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของนิยายสารเราสักนิดคะ  
ตอนนี้ที่ทีมงานเราบ่นอยากได้กันมากที่สุดเลย ก็คือ **เรื่องเล่าจากคุณผู้อ่าน** นี่ละคะ  
เพราะดูเหมือนคนอ่านเราจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ แต่คนเขียนบทความส่งเข้ามากลับเริ่มน้อยลง  
ใครมีเรื่องราวอะไรดี ๆ อย่าเก็บไว้กับตัวเอง ๆ นะคะ เขียนมาแบ่งปันเล่าสู่กันฟังบ้าง : )  
คอลัมน์ “**สัพเพพระธรรม**” กำลังรอบทความสนุก ๆ สบาย ๆ  
แทรกข้อคิดธรรมะจากคุณผู้อ่านอยู่เสมอคะ  
อยากรู้ว่ามีคอลัมน์อะไรให้ส่งเข้ามาร่วมได้อีกบ้าง



เกณฑ์การเขียนบทความ และวิธีการส่งบทความ เป็นอย่างไร  
คลิกไปได้ที่นี่เลยนะคะ <http://dungtrin.com/forum> > “ห้องส่งบทความ”  
รางวัลไม่มีให้ มีแต่ความสุขใจร่วมกันของทุก ๆ คนค่ะ ; )



แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ : )

กลางชล

สารบัญ ↩



ถาม: หลวงพ่อคะ บางที่เราารู้สึกว่า เราจมอยู่กับความซึมเศร้าหุดหุด  
พอเรารู้ว่าซึมเศร้าหุดหุด เราก็ซึมเศร้าหุดหุดต่อ มันก็ไม่ได้หยุดคะ  
ทำไมมันไม่หายคะ

รู้ก็ไม่ต้องอยากให้หายนะ  
สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ถ้าเหตุของมันยังอยู่มันก็ยังอยู่  
แต่ว่าอยู่ที่ว่าใจของเราเป็นกลางกับมันหรือไม่  
ถ้าใจของเราเห็นความซึมเศร้าหุดหุด ไม่ได้อยากให้หายนะ  
แค่สักว่ารู้สึกได้เห็น ใจไม่ทุกข์  
จิตซึมเศร้าหุดหุดไปอย่างนั้น แต่ใจเราไม่ทุกข์เลย  
เพราะฉะนั้นในที่สุดเราจะอยู่กับโลก  
ชั้นนี้เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เลย แต่จิตใจนี้ไม่ทุกข์เลย ตัวใจนี้ไม่ทุกข์เลย

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

ถาม: หลวงพ่อครับ เรื่องของการสวดมนต์นี้ การสวดมนต์ก็เป็นอุบายอันหนึ่ง  
เพื่อให้จิตรวมตัวเป็นหนึ่งใช่ไหมครับ แต่บางครั้งได้ยินได้ฟังผู้รับบอกว่า  
การสวดมนต์ก็ทำให้เป็นสิริมงคลกับตัวเอง  
แต่ขณะเดียวกันก็มีจิตอีกตัวหนึ่งบอกว่า  
การมีสติมั่นเป็นสิริมงคลยิ่งกว่าการสวดมนต์  
เลยไม่รู้อันนี้เป็นเรื่องของการคิดไปเองหรือเปล่าครับ

บุญมีหลายเกรด ประเภทสวดแล้วเฮงอะไรแบบนี้ไม่ใช่คำสอนในศาสนาพุทธหรอก  
มงคล ๓๘ ไม่มีสักข้อเลยว่าสวดมนต์แล้วเป็นมงคล  
มีแต่บอกว่าไม่คบคนพาลแล้วเป็นมงคล คบบัณฑิตแล้วเป็นมงคล  
อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีเป็นมงคล หรือมีสติเป็นมงคล  
เข้าถึงธรรมะเป็นมงคล ได้เห็นสมณะเป็นมงคล  
เป็นเรื่องที่เราต้องทำเอาทั้งนั้นเลย  
สิริมงคลหรือคุณงามความดีทั้งหลายนี้เราต้องพัฒนาใจของเรา  
ใจเราเป็นบุญเป็นกุศลเป็นมงคลอยู่ในตัวแล้ว  
เพราะฉะนั้นที่คุณบอกว่ามีสติเป็นมงคลนั้นถูกต้องแล้ว  
เพราะมีสตินี้แหละเป็นพื้นฐานของกุศลทั้งปวงเลย  
ถ้าขาดสติอันเดียวนะ จิตไม่เป็นกุศลแล้ว  
จิตที่ขาดสติคืออกุศลจิต ดีแล้วย่าเชื่อง่ายนะ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

ถาม: เมื่ออาทิตย์ที่แล้วผมเพิ่งมีปัญหามาครับ  
ก่อนหน้านี้ผมไม่ค่อยสนใจจะเข้าวัดเท่าไร  
ถ้าพูดสนุกๆ กับเพื่อนๆ ก็ประมาณว่า “เข้าวัดแล้วร้อน”  
คือไม่เก่งในด้านปฏิบัติอย่างหลายๆ ท่านที่ปฏิบัติมาแล้ว  
อยากถามหลวงพ่่ว่าสำหรับคนแบบผม ซึ่งปฏิบัติได้น้อยนี้  
เวลาที่เจอปัญหาเข้ามากระทบแรงๆ จะมีหลักในการรับมืออย่างไรครับ

ก่อนที่เราจะไปเจอปัญหานั้น เราก็ต้องซ่อมไว้ก่อน  
เหมือนก่อนที่เราจะตกน้ำเราต้องว่ายน้ำให้เป็นก่อน  
เพราะฉะนั้นเราอย่าประมาทนะ ปัญหาชีวิตมาถึงเราเมื่อไหร่ก็ได้  
เราต้องซ่อมของเราไว้ก่อน

วิธีซุ่มนั้นคือเราพยายามเรียนรู้ตัวเองให้เยอะๆ  
ศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องลึกลับประหลาดอะไรหรอก  
มันคือศาสตร์แห่งการเรียนรู้ตัวเอง  
เราจะคอยสังเกตจิตใจของเราไปเรื่อย  
จิตใจของเราแต่ละขณะๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ  
ใจเรา เราบังคับไม่ได้ เราก็บังคับใจของคนอื่นไม่ได้  
คอยดูจิตใจที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ  
ถ้าดูได้จิตใจจะสงบลงมา จิตใจจะเย็น  
พอจิตใจสงบจิตใจเยือกเย็นแล้ว มันจะเกิดสติปัญญาไปแก้ปัญหาชีวิตได้

เวลาคนส่วนใหญ่เผชิญปัญหา มันคล้ายๆ เลือดเข้าตา  
ไม่รู้เหนือรู้ใต้แล้ว มันสุ่ตาย สู้แบบไม่มีสติไม่มีปัญญาแล้ว  
แต่ถ้าเราฝึกกรรมฐาน เวลาที่เรามีปัญหาขึ้นมา  
เราไม่พอใจเรามีความทุกข์ขึ้นมา ให้สังเกตที่ใจเรา  
คอยดูไปเรื่อยๆ เราจะเห็นว่าความทุกข์ในใจเรา เดียวก็แรงเดียวก็เบา  
ดูไปๆ เดียวก็หายไป เดียวก็กลับมาอีก ตามดูไปเรื่อย  
ถ้าถึงช่วงหนึ่งมันจะเห็นเลย ทุกอย่างในชีวิตเราชั่วคราวหมดเลย  
ที่เรานึกว่าจริงจังแล้วก็สำคัญมากมีพิษสงมาก  
ก็เพราะเรากำลังเผชิญหน้ากับมันเท่านั้นเอง  
ทุกอย่างในชีวิตเรานี้เคลื่อนไหวตลอดเวลา  
ปรากฏการณ์ทั้งหลายเคลื่อนไหวตลอด  
อย่างบางคน มีปัญหาชีวิตมากไม่รู้จะแก้ยังไง  
ถ้าไม่รู้จะแก้ยังไงจริงๆ อยู่เฉยๆ สิ ปัญหายังไงมันก็ต้องเปลี่ยนตัวของมัน  
อดทนอดกลั้น รอไป รอเวลา การรอก็เป็นการต่อสู้อันหนึ่ง  
ความอดทนเป็นคุณสมบัติที่สำคัญเลย

หลายคนขึ้นมาเป็นฮ่องเต้ ตั้งราชวงศ์ได้เพราะว่าทนนะ  
อย่างต้นราชวงศ์ฮั่น อยู่ราชวงศ์ฮั่นได้ตั้งสี่ร้อยปี  
ต้นราชวงศ์รบที่ไรแพ้ทุกทีเลย

ขณะครึ่งเดียวก็ขึ้นมาเป็นฮ่องเต้แล้ว ปกครองแผ่นดินต่อกันมาสี่ร้อยปี  
สิ่งเหล่านี้เป็นศิลปะในการดำรงชีวิต

เราคอยดูนะ คุณธรรมฝ่ายดีของเราอย่างความอดทนอดกลั้น การรู้จักรอรู้จักใจเย็น  
สิ่งเหล่านี้มันเกิดจากการที่เรามีสติรู้ทันตัวเอง  
เราชอบรู้ทันคนอื่น แต่เราไม่ค่อยรู้ทันตัวเอง  
เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกที่จะเรียนรู้ตัวเอง  
ถ้าเราเข้าใจตัวเองแล้วเราจะเข้าใจคนอื่น  
หลักของการทำสงครามถึงมีตัวเองรู้คนอื่นนะ  
รู้เขารู้เรานะ รบร้อยศึกถึงจะไม่พ่าย แต่คนแต่งตำราพ่ายเอง..ขุนหวู่

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐

สวนสันติธรรม

**ถาม: หลวงพ่อคะ เวลาเรามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นอย่างรุนแรง  
เช่น ถูกนวดขาบีบกดอย่างแรง แล้วเราใช้วิธีดึงจิตออกมาจากความเจ็บปวด  
มาไว้ตรงที่ใดที่หนึ่ง เป็นวิธีที่ถูกหรือผิดคะ**

ไม่ถูก ถูกเขาบีบขาเจ็บก็ต้องบอกว่าเจ็บเกินไปแล้ว เดี่ยวแข่งขาหัก  
คือเราอย่าเข้าใจผิดว่าการปฏิบัตินี้เพื่อจะอยู่เหนือเวทนา  
หลายคนคิดว่าภาวนาเพื่อจะได้อยู่เหนือเวทนา  
เช่น นั่งนานๆ ปวดแล้วนั่งไปเรื่อยๆ ขณะความปวด  
เราไม่ได้ฝึกเอาชนะอะไร เราฝึกเอาชนะความไม่รู้ของตัวเองเท่านั้นเอง  
ความไม่รู้อะไร ความไม่รู้ว่ชาันธ์ ๕ คือกายกับใจนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา  
เพราะฉะนั้นอย่างเราภาวนา บางคนดูเวทนา  
ขั้นแรกเลยเขาทำสมาธิก่อน พอใจตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูขึ้นมา  
เขาก็ดูร่างกายนี้ ดูไปเรื่อยๆ เห็นเวทนา เวทนาแทรกเข้ามา  
ถ้าดูผิดก็จะหาทางว่าทำยังไงเวทนาจะดับ

แต่ถ้าจะดูถูกให้เป็นวิปัสสนา ก็จะเห็นเลย กายอยู่ส่วนนี้  
กายนี้ไม่ใช่ตัวเราเป็นของที่จิตไปรู้เข้า เวทนาก็ไม่ใช่ตัวเรา  
ความสุขความทุกข์ความปวดความเมื่อยอะไรไม่ใช่ตัวเรา เป็นสิ่งที่จิตไปรู้เข้า  
ความปวดเมื่อยไม่เคยบอกว่ามันเป็นตัวเรา  
จิตที่ไปรู้ความปวดความเมื่อยก็ไม่ใช่ตัวเรา  
เราทำกรรมฐานเพื่อให้เห็นว่าขันธ ๕ ไม่มีตัวเรา  
ไม่ใช่ทำกรรมฐานเพื่อจะข้ามเวทนาให้ได้ คนละเรื่องกัน  
ถ้าอยากข้ามเวทนาให้ได้ก็มีหลายวิธี  
วิธีหนึ่งก็กินยาแก้ปวด อีกวิธีหนึ่งเข้าฌานไป ไม่ใช่เรื่องของวิปัสสนา

วิปัสสนาเป็นเรื่องการละความเห็นผิดว่ามีตัวเรา  
เพราะฉะนั้นนั่งไปแล้วปวดจะเห็นเลย  
ร่างกายที่ปวดนี้ไม่ใช่ตัวเรา มันเป็นวัตถุ  
ความปวดก็เป็นสิ่งที่แทรกเข้ามาในกาย ไม่ใช่ตัวเรา  
ความปวดไม่เคยบอกว่ามันเป็นเรา เราคิดเอาเอง  
จิตที่ไปรู้ความปวด จิตที่ไปรู้ร่างกาย มันก็ทำหน้าที่รู้ของมัน  
มันก็ไม่บอกว่ามันเป็นตัวเรา  
เราจะเรียนไปเรื่อยจนเห็นเลย ขันธ ๕ ไม่มีตัวเรา  
กรรมฐานเราทำเพื่อมาสู่จุดนี้ เพื่อให้เห็นว่าไม่มีตัวเรา  
เห็นจริงๆ ไม่ใช่ว่าแกล้งเห็น  
ถ้าคลาดเคลื่อนออกจากตรงนี้เรียกว่าอ้อมค้อมแล้ว  
เพราะฉะนั้นไม่ใช่ภาวนาให้ไม่มีเวทนา มีเวทนานะดีแล้ว  
เราไม่ใช่ต้นไม้ไม่ใช่ก้อนหิน เราต้องมีเวทนา  
กว่าจะได้เป็นมนุษย์นั้นยากนะ พัฒนาการมานานจนเป็นมนุษย์  
อย่าฝึกให้กลายเป็นก้อนหินนะ  
เคยมีนะก้อนหินกลายเป็นสิ่งมีชีวิต  
เคยมี คือเห้งเจีย มีตัวเดียวแหละ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐  
สวนสันติธรรม

ถาม: พักนี้จะเจอทุกข้อบ้อยแล้วมันก็ห่วย ห่วยลูกคะ มันเข้าไปยึดแล้วออกไม่ได้ แต่ก็ทำให้ได้เห็นทุกข้อบ้อยคะ ขอคำแนะนำจากพระอาจารย์ด้วยคะ

ห้ามยากนะ ยิ่งห่วยลูกยิ่งห้ามยาก เพราะลูกแปลว่าห่วย..ราหุล คือถ้าเราทำกรรมฐานไม่ไหว ก็ใช้การพิจารณาเอา ครูบาอาจารย์ท่านก็สอนเหมือนกัน รู้ไม่ไหวแล้วก็พิจารณาเอา แต่ละคนมีกรรมเป็นของตนเองอะไรอย่างนี้ คิดไป เราก็ทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ส่วนผลจะเกิดขึ้นมา มันแล้วแต่กรรมของเค้า ต้องพิจารณาอย่างนี้

ช่วยมันคิด แทนที่จะให้มันคิดในทางบีบคั้นตัวเอง ให้คิดลงเป็นไตรลักษณ์ไว้ คิดลงไปเรื่อยๆ เรื่องลูกเรื่องอะไรนี่นะเป็นเรื่องสาหัส สู้ยาก เรื่องที่สู้ยากที่สุดเลย

เคยมีคนนึง ถือศีลไม่ฆ่าสัตว์ ทำไรทำนองเดียว ที่นี้ฝนมันแล้งสามปีปลูกข้าวไม่ได้ ทำอะไรก็ไม่ได้ ใครๆ ก็ไปจับปลากิน ไปฆ่าสัตว์ คนนี้ไม่ทำ กระทั่งลูกอด พุงป่องเลย ให้น้ำกินอย่างเดียว ไม่มีอย่างอื่นกิน ถึงขนาดนั้นก็ไมยอมเสียศีล อดตาย ศีลถ้าถึงขั้นปรมาตมามี เข้มงวดขนาดนั้นนะ ตายเป็นตาย คนเราเกิดแล้วก็ตาย ถ้าตายกับศีลตายกับกรรม พัฒนาการในสังสารวัฏนี้ก้าวไปอย่างรวดเร็วเลย แต่ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ ก็ให้ไปตายนะ ต้องสู้ มีสติมีปัญญาจริงๆ เลย ต้องเข้มงวดในการขัดเกลาตัวเอง การเดินทางก็จะสั้นลง

เราหลายคนนะ ให้ไปฆ่าสัตว์เพื่อตัวเองไม่ทำนะ แต่ให้ไปฆ่าปลาฆ่าไก่อะไรให้ลูกกินนี่ทำนะ มันเป็นใครมาจากไหนก็ไม่รู้มันมาพาเราลงนรก ต้องดูโปนะ ก่อนที่จะมาอยู่ในท้องเรา เขาเป็นใครที่ไหนก็ไม่รู้ เขามาอยู่กับเรานะ เราก็กำบาก เลี้ยงตั้งแต่อยู่ในท้อง ลำบาก พอออกมาแล้วก็ลำบากอีกเยอะแยะเลย มีแต่เรื่องลำบาก แท้จริงแล้วคนแต่ละคนมีกรรมของตนเอง มีกรรมของตัวเองทั้งนั้นเลย

หน้าที่เราก็คือ เราต้องพัฒนาใจของเราให้ได้



ในขณะเดียวกันเราก็กินหน้าที่ของแม่ ไม่ใช่ว่าละเลย  
ให้โอกาสแล้ว อบรมแล้ว ลงโทษก็แล้ว อะไรๆ ก็แล้วนะ  
สุดท้ายก็อุเบกขา  
พ่อแม่มีหน้าที่เป็นพรหมของลูก  
ไม่ใช่มีแค่เมตตา กรุณา หรือมูทิตา อย่างนั้นหมุนนะ  
เมตตา กรุณา มูทิตานั้นง่าย  
พอถึงอุเบกขานี้ยากแล้ว ถ้าไม่มีสติไม่มีปัญญาจริงๆ อุเบกขาไม่ได้  
พระพรหมก็จะตกสวรรค์แล้วตอนนี้นะ

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐  
สวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ←



# เจริญสติเพื่อฆ่าตัวตาย

กรณีเฉพาะตนของ - KC Tay

อาชีพ - นักศึกษาปริญญาโท

ลักษณะงานที่ทำ - กำลังทำวิทยานิพนธ์เกี่ยวกับมุมมองเปรียบเทียบทางศาสนา

คำถามแรก - ตามมุมมองของพุทธศาสนาเห็นการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องผิดหรือถูก? ในเมื่อพุทธศาสนาให้เจริญสติเพื่อยุติการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งเท่ากับเป็นการลาจากญาติพี่น้องไปจนชั่วนิรันดร์ หากเชื่อเรื่องชาติหน้า การฆ่าตัวตายตามปกติยังมีโอกาสเกิดใหม่มาเจอญาติพี่น้องอีก แต่การฆ่าตัวตายจากสังสารวัฏคือจบแล้ว จบเลย มีเป็นเรื่องใหญ่กว่ากันหรือ?

มุมมองตั้งต้นของคุณ คือ การมีญาติพี่น้องเป็นสิ่งดี การพรากจากญาติพี่น้องเป็นเรื่องน่าเศร้าโศกอาลัย จึงกลายเป็นประเด็นคำถามที่ว่า ‘การฆ่าตัวตายผิดหรือถูก?’

เมื่อมองอย่างไรก็ยึดอยู่อย่างนั้น แล้วก็ต้องอยู่กับความเป็นเช่นนั้น เช่นกรณีนี้คิดว่าตายแล้วเกิดใหม่เพื่อมาพบญาติเป็นของดี ก็ต้องเกิดใหม่อยู่รำไป ทั้งนี้ก็ด้วยอาการที่จิตยึด จิตห่วง จิตอาลัยนั่นเอง

เนื้อหาของพระพุทธศาสนาเป็นไปตามมุมมองของพระพุทธเจ้า ท่านไม่เริ่มจากการมองโลกนอกตัว ไม่สนใจว่าการร่วมอยู่หรือลาจากญาติพี่น้องเป็นเรื่องดีหรือไม่ดี ไม่ตัดสินด้วยซ้ำว่าการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องผิดหรือถูก ทว่ามองเข้ามาในความเป็นมนุษย์ ด้วยโจทย์สำคัญสูงสุดคือ ภายใจนี้มีอยู่ นับเป็นทุกข์หรือเป็นสุขกันแน่?

พระพุทธเจ้าจะยังไม่ตัดสิน และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะยังไม่ประกาศว่า กายใจนี้เป็นทุกข์หรือเป็นสุข ตราบเท่าที่ท่านยังไม่ค้นพบว่าบรมสุขเป็นอย่างไร

ผลปรากฏว่าเช้าตรู่ของวันที่ท่านตรัสรู้แจ้งแทงตลอด ท่านพบว่ามิอะไกรีกอย่างหนึ่ง คือ ‘นิพพาน’ เป็นข้อเปรียบเทียบได้อย่างดีว่า มี ‘สิ่งอื่น’ ที่ดีกว่ากายใจนี้

เหตุที่สรุปได้เช่นนั้นเพราะอะไร? เพราะนิพพานเป็นของจริง ไม่เลอะเลือนไป บริสุทธิ์ไร้สิ่งปรุงประกอบให้เกิดการบีบคั้นไปสู่ความแตกดับ ไม่มีการอุบัติ ไม่มีการจบสิ้น ไม่มีใครมา ไม่มีใครไป

ผู้ที่รู้จักนิพพานอันเป็นบรมสุข ย่อมเห็นชัดว่ากายใจอย่างนี้เป็นทุกข์ เพราะเทียบกันแล้วต้องถือว่ากายใจเป็นของปลอม ดำรงอยู่ครู่หนึ่งแล้วเลอะเลือนไป กลายเป็นอื่นจากสภาพที่ปรากฏอยู่ ปรุงประกอบขึ้นเหมือนหุ่นกลที่ชิ้นส่วนต่างๆ มาประชุมคุ่มรูปได้เพียงชั่วคราว ตอนเกิดก็ร้องไห้แสดงความทุกข์ ตอนเจ็บไข้ได้ป่วยก็ร้องโอดโอยแสดงความทุกข์ ตอนตายก็ร้องครวญครางแสดงความทุกข์

แม้ตอนมีชีวิต ยืน เดิน นั่ง นอนตามปกติ ปากไม่ร้อง แต่ท้องก็ร้องอยู่เรื่อยๆ ต้องหุงหาข้าวปลาใส่ท้องวันละหลายรอบ แสดงว่าทุกข์อยู่ตลอดเหมือนกัน

ตัวคุณก็เป็นทุกข์ ญาติของคุณก็เป็นทุกข์ ตายดีก็เป็นทุกข์ ชั่วตัวตายก็เป็นทุกข์ ต่อเมื่อไม่ต้องเกิด ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องหิวกระหายเลย แบบนิพพานเท่านั้นแหละ จึงจะเป็นสุข

ถ้าคุณไปนิพพานได้ หรือถ้าคุณช่วยให้ญาติไปนิพพานได้ นั่นแหละจึงจะพบของจริงด้วยกัน ไม่ต้องตายจากกันไปจนชั่วกาลปาวสาน

ย้อนกลับมาถึงคำถามที่ว่า ‘ผิดหรือถูกถ้าฆ่าตัวตาย?’ คำตอบโดยสรุปคือผิดถ้าจิตเศร้าหมอง เพราะพระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อตายโดยจิตเศร้าหมองอยู่ ทุกติย่อมเป็นที่คาดหมายได้สถานเดียว

แล้วอะไรบ้างที่ทำให้จิตเศร้าหมองก่อนตาย? จิตของคนเราเศร้าหมองได้ด้วยเหตุ  
๒ ประการ คือ

- ๑) กรรมชั่วที่สั่งสมมาปรากฏเป็นนิมิตเตือนให้สะดุ้งหวั่นไหว
- ๒) เศร้าโศกอาลัยด้วยความผูกใจกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

กรณีของคนฆ่าตัวตายจะมีจิตเศร้าหมองตามข้อ ๒ เป็นส่วนใหญ่ และมีไม่น้อย  
ที่ข้อ ๑ เข้ามาผสมโรงด้วย โดยมากจึงต้องตกต่ำ คงไม่มีใครบอกว่า การต้องตกต่ำ  
ลง การต้องเป็นทุกข์มากขึ้น คือทางที่ถูก ทางที่ดี ทางที่ควรชอบใจ

ส่วนการเจริญสติจนถึงอุปาทานว่ากายใจเป็นตัวตนได้สำเร็จ ไม่ต้องกลับมาเกิด  
ไม่ต้องมามีญาติพี่น้องอีกนั้น จิตผ่องแผ้วแน่นอน เพราะนับแต่เป็นพระอรหันต์ จิต  
ไม่มีทางเศร้าหมองด้วยเหตุอันเป็นอกุศลได้อีก สว่างแล้วสว่างเลย และเมื่อจิตดวง  
สุดท้ายดับ ก็ไม่มีจิตในภพอื่นอุบัติขึ้นสืบต่ออีก

สิ่งที่แต่ละคนทิ้งไปในยามตาย สำหรับคนๆ นั้นแล้วนะครับ ไม่ใช่ญาติไม่ใช่เชื้อ  
อะไรหรอก แต่ละคนแค่ทิ้งสภาพทุกข์แบบหนึ่ง ไปสู่สภาพทุกข์อีกแบบหนึ่ง มีแต่  
พระอรหันต์เท่านั้น ที่ทิ้งสภาพทุกข์ในรูปแบบสุดท้าย ไปสู่บรมสุขอันยั่งยืนถาวร

สรุปคือถือนักเจริญสติตั้งใจทั้งทุกข์ ทั้งอุปาทาน ไม่มีใครตั้งเจตนาไว้ว่าจะฆ่า  
ตัวตายหนีญาตินะครับ ในสังสารวัฏไม่มีใครเป็นญาติใครจริงอยู่แล้ว ชาตินี้เป็นพ่อแม่  
พี่น้องรักกันปานจะกลืน ยังไม่ทันข้ามชาติยังทะเลาะเบาะแว้ง แยกแยกไปเป็นศัตรู  
กันได้ แล้วนับประสาอะไรกับการเกิดชาติใหม่ จะเป็นอะไรได้แค่นั้นอีกก็ไม่รู้

กรรมคือแดนเกิด กรรมคือเผ่าพันธุ์ พวกเราทุกคนมีกรรมของตัวเองเป็นญาติสนิท  
ที่สุดเพียงคนเดียว นอกเหนือจากนั้นเป็นเพียงคนอื่นที่มาพบกันชั่วคราวแล้วต้องจากลา  
แบบต่างคนต่างไป ตามเส้นทางกรรมที่ทำกันมาเท่านั้น พระพุทธเจ้าเรียกผู้เข้าถึง  
นิพพานว่าเป็นผู้สามารถดับกรรม ไม่ต้องเสียดูทุกข์เสียดูสุขเพราะกรรมอันทำด้วยความ  
ไม่รู้อีกแล้ว

คำถามที่สอง – จะแน่ใจได้อย่างไรว่าไปถึงนิพพานแล้วไม่ต้องเป็นทุกข์อีก ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก?

เหล่าพระอรหันต์ทั้งในอดีตและปัจจุบันท่านกล่าวตรงกัน คือความรู้สึกล้ำลูก ตัดมือทิ้งไปแล้ว มีงอกออกมายึดจับอะไรให้หนักไม่ได้แล้ว ก็ย่อมรู้เฉพาะตนว่าไม่อาจยึดถืออะไรให้หนักได้อีกแล้ว ก็เมื่อภพที่อยู่ตรงหน้ายังไม่ยึด ตายแล้วจิตจะยึดภพอื่นไหนได้อีก?

พวกท่านรู้ความจริงนี้ก่อนตาย ไม่ใช่ตายแล้วค่อยรู้ แม้คุณยังไม่เป็นพระอรหันต์ แต่ถ้าฝึกเจริญสติไปก็ย่อมเห็นได้ว่า แม้ยังมีมืออยู่ก็ไม่ยึดแน่น ไม่จับแน่นเหมือนเมื่อก่อน วางอะไรได้ก็รีบวาง ปล่อยอะไรได้ก็รีบปล่อย นี่แหละของจริงที่เห็นประจักษ์ได้เฉพาะตน ไกลเคียงกับพระอรหันต์กว่าปุณณคนธรรมดาที่ไม่ได้รับการชี้แนะจากพระพุทธเจ้าครับ

# บรรลุลหรรณขณะติดคูกได้ใหม่

กรณีเฉพาะตนของ - กมล

อาชีพ - ผู้คุมนักโทษ

ลักษณะงานที่ททำ - ดูแลนักโทษ อาสนำนหนังสือ ซีดี และสื่อธรรมะเข้าห้องสมุด เรือนจำ ตลอดจนแจกจ่ายนักโทษที่รู้จักคุ้นเคย

คำถถามแรก - ผมพยายามระลึกถึงกายใจอยู่เรื่อยๆ ชีวิตมีความสุขมากขึ้น จากเดิมที่จำเจกับงานแบบเดิมๆ ก็เหมือนมีอะไรให้ทำมากขึ้น เป็นสุขขึ้นกว่าเดิม แต่ก็ไม่รู้สึกรว่าตัวเองก้าวหน้านัก อยากถถามว่าเราจะวัดความก้าวหน้าจากอะไร ที่รู้สึกว่าเป็นสุขมากขึ้นนี้ใช่ไหม?

การจะมีความสุขกับชีวิตมากขึ้นหรือน้อยลง เราใช้เป็นเครื่องวัดความสุขใจขึ้นของสติไม่ได้ เพราะบางทีแค่เปลี่ยนมุมมองบางอย่าง ทำให้ยิ้มเก่งขึ้น เท่านั้นก็เป็นสุขขึ้นแล้ว แต่ที่คุณบอกว่าเหมือนมีงานทางใจให้ทำมากขึ้น และงานทางใจในที่นี้ก็คือระลึกถึงกายใจอยู่เรื่อยๆ สะท้อนว่าสะท้อนว่าความสุขที่เกิดขึ้นมาจากสติแบบพุทธ ไม่ใช่สุขจากการที่สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป และไม่ใช่สุขจากการเปลี่ยนวิธีคิดแบบโลกๆด้วย

นักเจริญสติที่ยังต้องทำงานทางโลกนั้น ส่วนใหญ่จะมาแนวเดียวกัน คือเป็นสุขกับการรู้จักดูโลกภายในเสียบ้าง แตกต่างจากเมื่อดั้งที่เอาแต่ดูโลกภายนอกทำเดียวทว่าจุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญสติไม่ใช่แค่เอาสุขเป็นที่ตั้ง แต่เป็นการเอามรรคเอาผลเป็นธงชัย นักเจริญสติส่วนใหญ่จึงไม่รู้สึกรพอใจที่เหมือนย่ำอยู่กับที่หลายเดือนหรือหลายปี แม้จะยังเป็นสุขเหมือนเมื่อดั้งเริ่มฝึกเจริญสติ ก็หมดความยินดียินร้ายเสียแล้ว

สรุปคือในเบื้องต้นนั้น ความสุขโดยรวมที่มากขึ้น นับเป็นรางวัลเบื้องต้นที่น่าพอใจ กับทั้งเหมือนเครื่องหมายบอกว่าเราน่าจะมาถูกทาง ไม่ใช่ยิ่งเจริญสติยิ่งเป็นทุกข์กว่าเก่า แต่ขณะเดียวกันทิศทางไปสู่มรรคผลก็บอกเราว่า **ตราบไต่ที่ยังทั้งอุปาทานว่ากายใจเป็นตัวเราไม่ได้ ตราบนั้นยังไม่ถึง หรือไม่เฉียดใกล้จุดหมายแต่อย่างใด**

ประสบการณ์ภายในที่เห็นกายใจไม่ใช่ตัวตนนั้น แตกต่างกันไป บางคนเริ่มจากการรู้สึกว่าการที่ขยับอยู่สักแต่เป็นท่อนกระดูก ท่อนหิน ท่อนหิน บางคนก็เริ่มจากการรู้สึกว่าการจิตของตนเพียงอย่างเดียวสงบเอาแน่ไม่ได้

ตัวชีวิตความก้าวหน้าจึงต่างกันไปด้วย ถ้าเห็นอย่างทีกล่าวนำบ่อยขึ้น เห็นเป็นปกติมากขึ้น หรือกระทั่งเห็นง่ายตายแจ่มแจ้งขึ้น ก็นับเป็นความก้าวหน้าของนักเจริญสติคนนั้นๆ

แต่มาตรวัดที่นักเจริญสติมักไม่นำพา คือปฏิกิริยาทางความคิด ทางคำพูด และทางการกระทำในชีวิตประจำวันนี่แหละครับ อันที่จริงแล้วสติระหว่างวันเป็นตัวตัดสินที่สำคัญมาก เพราะบอกกับเราได้ตรงๆว่าจิตของเรายึดมั่นถือมั่น หรือยังมีแรงดึงดูด หรือยังมีแรงผลักไสมากน้อยเพียงใด

ฉะนั้น นอกจากประสบการณ์ภายในแล้ว ก็ให้ดูที่คุณได้ตอบกับโลกภายนอกด้วย เช่น ในสถานการณ์หนึ่งๆ...

- ๑) ถ้าเคยลงมือลงไม้ เดียวนี้ยังมือทันไหม?
- ๒) ถ้าเคยพลั้งปากคำ เดียวนี้ยังปากทันไหม?
- ๓) ถ้าเคยคิดสาปแช่ง เดียวนี้ยังความคิดทันไหม?

ผู้ที่เจริญสติอย่างได้ผลนะครับ จิตจะมีอาการคร้านจะรับใช้กิเลสแบบเดิมๆ เมื่อเกิดเรื่องขึ้นมา ใจจะไม่อยากลงไม้ลงมือ ไม่อยากคำ ไม่อยากคิดสาปแช่ง เพราะอาการต่างๆเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่เครื่องหมายบอกว่าจิตยังยึดมั่นถือมั่นอารมณ์กระทบอย่างเหนียวแน่น เป็นความลำบาก เป็นความยุ่งยากทางใจทั้งสิ้น

หากคุณรู้สึกว่าได้ห้ามใจ ไม่ได้พยายามเปลี่ยนเรื่องเป็นการกลบเกลื่อนโทษะแต่ใจไม่เอาเครื่องล่อให้โลภ เครื่องล่อให้โกรธ และเครื่องล่อให้หลงผิด เหมือนอยาก



ดีตัวออกห่างเอง ไม่มีใครไปบังคับ อันนั้นแหละครับแสดงถึงความก้าวหน้าเข้าไปถึงระดับของจิตที่เดียว

**คำถามที่สอง – อันนี้นักโทษชายฝากถามมา ถ้าเขายังติดคุกอยู่ เขาจะมีสิทธิ์เจริญสติจนบรรลุธรรมผลได้ไหม?**

ต้องถามกลับครับว่า ทำไมคิดว่าอยู่ในคุกจึงบรรลุธรรมไม่ได้?

ลองนั่งนึกดูแบบไม่ต้องรังเกียจคำตอบว่าฟังดูเหลวไหลเพียงใด เช่น รู้สึกเหมือนยังใช้กรรมไม่หมด หรือตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรม

ถ้าเป็นข้อที่เห็นตนเองติดกรรมดำ เกินกว่าจะหวังสูงขึ้นสู่ที่สว่างจ้าถึงขีดสุดกับใครเขา อันนั้นต้องทำความเข้าใจว่าทุกคนก็ติดกรรมดำเหมือนกันหมด ต่างแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คนที่อยู่นอกกรงขัง ก็กำลังติดคุกใหญ่ คืออุปาทานว่ากายใจเป็นตัวตนเหมือนกันหมด และในที่สุดจะต้องถูกตัดสินประหารชีวิต เพื่อย้ายแดนขังใหม่ไม่ต่างกันเลยสักคน!

แม้บรรลุธรรม ได้เป็นโสดาบันบุคคลแล้ว ก็ยังนับว่าติดคุกอยู่นะครับ เพียงแต่เหมือนคนที่ติดคุกมาแต่เกิด แล้วได้มีโอกาสออกมาสูดกลิ่นอิสระภาพบ้างแล้ว ชาบซึ่งถึงใจแล้วว่าโลกภายนอกมีจริง กับทั้งรู้ชัดอยู่ในส่วนลึกว่า วันหนึ่งตนจะได้ออกมาจากทัณฑสถาน โดยไม่ต้องหวนกลับเข้าไปอีก แต่ระหว่างที่ยังต้องบำเพ็ญตนเป็นนักโทษชั้นดี ก็ยังต้องกลับเข้าคุกใหม่ สภาพภายนอกไม่ได้ต่างจากนักโทษทั่วไปสักเท่าใด

แต่ถ้าเห็นว่าคุณตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการบรรลุธรรม อันนั้นบางทีต้องแสดงความเห็นใจ บุญเก่าของแต่ละคนให้ผลต่างกันจริงๆ ผมดูแล้วในคุกแบ่งเป็นสองเขตหลักๆ เขตหนึ่งนักโทษเต็มไปด้วยความหดหู่ซึมเซา เปื่อหน่ายกับการถูกรวมพวกเข้าห้องขังคับแคบทุกบ่ายสามโมง หากง่วงก็ต้องนอนเรียงเบียดเสียด แถมยังรู้สึกแยะกับการต้องยอมรับว่ามีขาใหญ่ที่ตนหือไม่ได้ ต้องถูกใช้งาน หรือถูกรีดไถ หรือถูกยึดของที่ญาติเอามาให้เป็นประจำ

หากติดอยู่ในเขตนี้ คุณอาจต้องทำมากกว่าเจริญสติ เช่น บำเพ็ญคุณงามความดีตามแต่จะเห็นช่องทาง เพื่อให้เลื่อนระดับหนีสภาพบีบคั้นให้จิตใจหลุดทุเลาก่อน

ส่วนอีกเขตหนึ่ง นักโทษค่อนข้างสบาย เป็นสังคมของคนกระทำความผิดชั้นเบา ประกอบกับมีความรู้ความสามารถเป็นทุน เช่น เป็นหมอก็จะได้ตระเวนรักษาโรคให้กับเพื่อนนักโทษ เป็นนักดนตรีก็ได้เล่นดนตรีตามมีตามเกิด

หากติดอยู่ในเขตนี้ บางคนถึงขั้นเรียนจบปริญญาตรีอีกหลายใบจากในคุก แถมถ้ามีเงินหน่อย มีเส้นสายหน่อย ก็อยู่ในสถานที่ที่ไม่ต่างจากหอพักส่วนตัวสักเท่าใด ซึ่งจะแปลกอะไรครับ กับการจบปริญญาทางธรรม ถึงไม่ได้ชั้นปริญญาเอก ก็ไม่น่าจะเกินฝันหากหวังปริญญาโท ตรี หรืออนุปริญญานะครับ!

## ดังตฤณ

สารบัญ 



## บทที่ ๓ (ต่อ) เลือกคนที่ใช่

### ความรู้สึกในช่วงแรกคบ

แรกพบสบตาแค่มายา ปัญหาที่ตามมาคือของจริง

คนเราใช้ชีวิตตามความรู้สึก ไม่ได้ใช้ชีวิตกันด้วยความรู้ตัว ถ้าอยากทำอะไร  
น้อยคนจะยังคิดถึงเหตุผลควรไม่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสิ่งที่กระตุ้นให้อยากนั้น  
มีพลังดึงดูดของราคะเข้ามาเกี่ยวข้อง

มามองกันง่ายๆว่าช่วงที่เป็น ‘คนเพิ่งรู้จักกัน’ จะก่อความรู้สึกขึ้นได้สองอย่าง  
คือ ‘ดึงดูด’ หรือไม่ก็ ‘ผลักออก’

ความรู้สึกดึงดูดหมายถึงความชื่นชม อยากมอง อยากฟัง อยากอยู่ใกล้ชิด  
ตลอดจนอยากมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งด้วย ส่วนความรู้สึกผลักออกหมายถึงความ  
รังเกียจ อยากเมิน อยากห่าง ตลอดจนป็นปวนมวนท้องเพียงแค่ว่าจะต้องมี  
อะไรทางเพศกัน

ความจริงก็คือแต่ละคู่มีแรงดูดและแรงผลักปนอยู่ด้วยกันทั้งสองแรง คงจะ  
ดีถ้าทราบเบื้องหลังให้ละเอียด เพราะเมื่อเข้าใจว่า ‘ทำไม’ คุณถึงรู้สึกกับใคร  
คนหนึ่งอย่างที่กำลังเป็น ก็จะช่วยลดความสับสนลง ตลอดจนมีสายตากว้างไกล  
เห็นเหตุผลว่าปัจจุบันมาจากไหน และมีแนวโน้มแบบไหนต่อไปในอนาคต

#### ๑) ความดึงดูดระหว่างธาตุ

ชายมีความเป็นธาตุดินและธาตุไฟโดยฐาน คือแข็งและร้อน ส่วนหญิงมีความ  
เป็นธาตุน้ำและธาตุลมโดยฐาน คือเย็นและอ่อนไหว ชายหญิงจึงเป็นขั้วตรงข้ามกัน

และธรรมชาติของชั่วตรงข้ามก็ก่อให้เกิดแรงดึงดูดเป็นธรรมดา เช่นเดียวกับแม่เหล็กต่างขั้ว เข้าใกล้กันจะดึงดูดกัน

เหตุนี้ ชายหญิงจึงเกิดความรู้สึกทางเพศได้แม้ไม่เคยรู้จักกัน กับทั้งไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติหรือรูปสมบัติใดๆที่เหมาะสมกันเลย

ความเป็นธาตุชายธาตุหญิงนั้น ไม่ได้นับเอาเฉพาะสิ่งที่จับต้องได้ทางกายอย่างเดียว แต่ยังหมายรวมเอาแบบแผนทางความรู้สึกนึกคิดเข้าไปด้วย เช่น ชายมักเอาตีทางศาสตร์ที่ต้องใช้เหตุผลและความคิดเป็นระบบ ส่วนหญิงมักเอาตีทางศาสตร์ที่ต้องใช้อารมณ์และจินตนาการเป็นสำคัญ

ฉะนั้น ในทางความรู้สึกโดยทั่วไป ชายหญิงจึงเป็นเสมือนส่วนเสริมเติมของกันและกัน เป็นความรู้สึกครบของกันและกัน ความแข็งแรงที่ถูกเติมเต็มในฝ่ายหญิง กับความอ่อนโยนที่ถูกเติมเต็มในฝ่ายชาย จะทำให้พวกคุณรู้สึกพอดีไม่ขาดเหมือนตอนอยู่ตามลำพัง และไม่เกินเหมือนตอนอยู่กับเพื่อนเพศเดียวกัน

หากฝ่ายชายมีธาตุแห่งความเป็นบุรุษมาก เช่น บิ๊กปิ่นล่าสัตว์หอดอดหนีไฟในการเอาชนะ และฝ่ายหญิงมีธาตุแห่งความเป็นสตรีมาก เช่น แบบบาง แฉ่งน้อยน่าทะนุถนอม เย็นและโอนอ่อนได้เหมือนน้ำในยามเกิดเรื่อง เมื่อพบกันย่อมดึงดูดกันด้วยความรู้สึกทางเพศที่ลุลกลามรวดเร็วเกินธรรมดา กับทั้งดึงดูดใจกันและกันได้ยาวนานกว่าพวกมีธาตุประจำเพศน้อย

สรุปคือแค่เป็นชายเป็นหญิง ก็มีแรงดึงดูดเข้าหากันอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเจอพวกเสน่ห์เร้าใจสูง ความหนาแน่นจะทำให้คุณแยกไม่ออก และอาจโหมเมทิกหักว่าเป็นคู่บุญของคุณอย่างไรความกังขา ทั้งที่ความจริงอาจใช่หรือไม่ใช่ก็ได้

## ๒) ความไม่เข้ากันระหว่างธาตุ

ด้วยความเป็นธาตุดินกับธาตุไฟของชาย และด้วยความเป็นธาตุน้ำกับธาตุลมของหญิง ตามธรรมชาติจึงมีความเข้ากันไม่ได้โดยเด็ดขาด ความไม่กลมกลืนนี้เองส่งผลให้เกิดแรงผลักดันเมื่อเข้าประชิดติดพันนานเกินไป

ร่างกายชายหญิงจึงเป็นแม่เหล็กที่มีความพิสดารกว่าแม่เหล็กธรรมดา กล่าวคือ แม้จะเป็นแม่เหล็กที่ดึงดูดกันในเบื้องต้น แต่ก็อาจกลับผกผัน ผลักดันกันในเบื้องปลาย คือจะเบียดหนักร่างกายกันและกันในเวลาไม่นานหลังการได้เสีย หากรูปทรงไม่เข้ายวชนชวนรัญจวนใจ ก็แทบไม่อยากแม้ชายตามองด้วยซ้ำ

และด้วยความที่ฝ่ายชายมักมุงคิดแบบเป็นเหตุเป็นผลแจ่มชัด ส่วนฝ่ายหญิง มักมุงคิดแบบอิงอารมณ์ละเอียดอ่อนยืดหยุ่นได้ นานไปย่อมทวีความเข้ากันยาก ไม่สอดคล้องกันมากขึ้นทุกที กระทั่งไม่อยากแม้แต่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน สักคำเดียว

หากมีธาตุทางความรู้สึกนึกคิดต่างกันมากๆ เช่น ฝ่ายชายเอาแต่เหตุผลตรงไปตรงมาเข้าว่า แข็งทื่อไร้อารมณ์เป็นไม้กระดาน ส่วนฝ่ายหญิงจะเอาอารมณ์ความรู้สึกมาเป็นแกนนำ แถมโอนเอนไปมาง่ายยิ่งกว่ายอดหญ้า เมื่อพบปะพูดคุยกันเพียงไม่นานก็จะรำคาญกันและกัน ไม่ต้องรอให้คบนานก็อำลาตัวแล้ว

สรุปคือแค่เป็นชายเป็นหญิง ก็มีแรงผลักรอกจากกันแฝงอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าธาตุนิสัยแตกต่างกันแบบสุดขั้วราวกับยืนอยู่คนละข้างเวทีมวย คุณก็อาจเมินไม่รับไว้พิจารณาเอาเลย แม้ในความเป็นจริงถ้าคุยกันดีๆ แคร่รอบเดียว ความรู้สึกก็อาจพลิกจากหลังมือเป็นหน้ามือไปเลยก็ได้

### ๓) ความดึงดูดกันด้วยอำนาจบุญ

บุญเป็นธรรมชาติด้านสว่าง บันดาลให้เกิดผลด้านดี ฉะนั้นคู่ที่เคยร่วมบุญกันมามากในชีวิตก่อน ย่อมได้ร่างกายและจิตใจในชีวิตนี้ที่ดึงดูดกันและกัน พอใจกันและกัน กับทั้งเป็นสุขเมื่อมีกันและกัน

อำนาจของบุญมีพลังยิ่งกว่าพลังใดๆ ในจักรวาล อะไรอื่นเช่นพลังจากอาหารอาจสร้างเลือดสร้างเนื้อ ตลอดจนช่วยให้เราขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวได้ แต่บุญนั้นถึงขั้นบันดาลรูปชีวิตดีๆ ได้ หรือขับเคลื่อนรูปชีวิตให้พัฒนาขึ้นได้ จนกว่าจะหมดกำลัง

นั่นหมายความว่าบุญที่เคยทำมาร่วมกัน ย่อมบันดาลให้คู่บุญรู้สึกดีต่อกันตั้งแต่วินาทีแรกคบ ตลอดจนบันดาลให้พบเจอแต่เรื่องดีๆ ร่วมกัน มีผลให้เป็นสุขและอยาก

อยู่ใกล้ชิด ไม่อยากจากไปไหน และไม่ยอมมีอะไรอื่นมากกว่านั้น ชวนไปไหนไปกัน นิกครัมและคันทันเคยกับบรรยากาศร่วมกันยิ่งกว่าเมื่ออยู่กับใครอื่นทั้งหมด

และเหนือสิ่งอื่นใด อำนาจของบุญเก่าจะบันดาลให้ทุกอย่างทำอะไรๆร่วมกัน อีก ทั้งในแง่ของการช่วยคิด ช่วยพูด และช่วยแก้ปัญหาของอีกฝ่ายให้หมดไป ตลอดจนริเริ่มช่วยคนอื่น ช่วยสังคม ช่วยศาสนาด้วยกันด้วย

บุญที่ใหญ่ยิ่งย่อมก่อให้เกิดความรักที่ยิ่งใหญ่ ในทางพุทธแล้ว บุญอันยิ่งใหญ่ที่ประกันความผูกพันไว้ที่สิ้นสุด คือการมีโอกาสเกิดร่วมชาติกับพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันตสาวก แล้วมีจิตเลื่อมใส ถวายสิ่งจำเป็นในการดำรงชีพแต่พวกท่าน กับทั้งอธิฐานร่วมกัน สนับสนุนกันและกันให้ได้ไปถึงความสิ้นสุดกิเลส สิ้นสุดทุกข์ด้วยกันในอนาคตกาล

เหตุใดจึงตัดสินใจว่าเป็นบุญยิ่งใหญ่อันให้ผลผูกพันไว้ที่สิ้นสุด? เพราะความผูกพันจะมาในรูปของปฏิภิกิริยาลูกโซ่ ไม่มีการขาดตอนบนเส้นทางสู่จุดหมายสุดท้าย

อันนี้ต้องเข้าใจด้วยนะครับ ว่าพระพุทธเจ้าและพระสาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ย่อมเป็นที่น่าเลื่อมใส กับทั้งสามารถช่วยให้ผู้คนเชื่อเรื่องกรรมวิบาก การเวียนว่ายตายเกิด ตลอดจนการเพียรเจริญสติเพื่อดับกิเลสดับกองทุกข์ เมื่อมีวาสนาพบพวกท่าน กับทั้งเชื่อถือเลื่อมใส ก็ย่อมมีกำลังใจเปล่งวาจาอธิฐานต่อหน้าพระผู้ทรงคุณ และเมื่ออธิฐานมุ่งประโยชน์สูงสุด ก็ย่อมเดินทางไปในสังสารวัฏอย่างมีทิศทางชัดเจน ว่าเจอกันแต่ละครั้งจะโน้มเอียงไปในทางบุญแน่นอน

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกเป็นผู้ถึงนิพพาน ผู้ถึงนิพพานแล้ว ย่อมเปรียบเสมือนประตุนิพพานแก่ผู้ยังไม่พบนิพพาน เพียงได้กราบพวกท่านย่อมเทียบเท่ากราบพระนิพพาน การทำบุญกับพวกท่านย่อมเป็นการสั่งสมกำลังเพื่อให้พอแก่การเดินทางสู่นิพพาน นี่เอง จึงเป็นที่มาของการกล่าวว่าถ้าทำบุญกับพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์แล้วอธิฐานถึงนิพพานร่วมกัน ย่อมให้ผลเป็นความผูกพันในทางเกื้อกูลตลอดไป จะสิ้นสุดก็ต่อเมื่อถึงนิพพานด้วยกันนั่นเอง

เปรียบเทียบการวางรากฐานของตึกหลายร้อยชั้น เมื่อวางรากฐานเสร็จ คุณจะต่อยอดขึ้นไปเป็นหลายสิบชั้นก็ได้ หรือเป็นหลายร้อยชั้นก็ได้ตามปรารถนา หากในอดีตเคยมีवासนาได้พบและทำบุญกับพระพุทธเจ้าหรือเหล่าพระอรหันต์ คุณย่อมได้รากฐานใหญ่ที่ต่อยอดบุญสูงขึ้นอย่างไรขอเขตจำกัด จนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพาน

คู่ที่ทำบุญร่วมกันระดับนี้ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นที่คู่สำหรับกันและกัน เมื่อพบกันในแต่ละชาติ จึงไม่เป็นที่สงสัยในความเป็นตัวจริงตั้งแต่ต้น กับทั้งไม่มีทางทอดทิ้งกันได้ลงไปจนตาย แม้ในชาติที่ไม่รู้เรื่องนิพพาน อย่างน้อยก็ต้องรู้สึกผูกพัน อยากช่วยให้อีกฝ่ายพ้นทุกข์พ้นภัยจนถึงที่สุด

ความดึงดูดที่เกิดขึ้นในช่วงแรกคจะไม่ธรรมดา เหมือนมีความสดใสกระจ่าง เป็นความรู้สึกที่ยิ่งใหญ่ และบันดาลให้นึกออกทันทีว่าหน้าตาของรักแท้เป็นอย่างไร พบกันแล้วเกิดรัศมีบางชนิดคล้ายเกราะแก้วล้อมรอบ กันเขตให้รู้ว่านี่คือที่ที่สองคนเท่านั้น มีสิทธิ์ทราบว่าเป็นอย่างไร และถัดจากนั้นจะมีแต่เรื่องดีกับดีประดังเข้ามา ช่วยให้แน่ใจ ว่าสมควรยินยอมเป็นสามีภรรยากันแต่โดยดี

ไม่กี่คู่หรอกครับที่ได้พบกับประสบการณ์ประมาณนั้น นั่นก็เพราะโอกาสพบพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เป็นเรื่องยากยิ่ง และแม้พบแล้วก็ไม่แน่ว่าจะมีบุญพอให้เกิดความเลื่อมใสพวกท่าน หรือถึงแม้มีบุญพอให้เกิดความเลื่อมใสพวกท่าน ก็ไม่แน่ว่าจะมีคู่รักดีๆไปทำบุญกับพวกท่านร่วมกันหรือเปล่า

บุญใหญ่ที่รองลงมา ได้แก่การเคยอยู่ได้ชายคาเดียวกันแบบคู่ผัวตัวเมีย มีรักเดียวใจเดียว ไม่แยกจากกันจนตาย เหตุการณ์ทั้งหมดนับแต่ร่วมเตียง ร่วมโต๊ะกินข้าว ร่วมเสพความบันเทิง ตลอดจนร่วมเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน จะรวมกันถักทอเป็นสายใยผูกพันที่มองไม่เห็น

ที่ต้องบอกว่า ‘มองไม่เห็น’ เพราะคู่รักอาจไม่รู้สึกลงถึงสายใยผูกพันด้วยซ้ำในยามเฉยชิน เหมือนตื่นมาเจอหน้าและร่วมกิจวัตรประจำวันกันไปอย่างนั้นเอง ต่อเมื่อพบกันในชีวิตหนึ่ง ทุกอย่างแปลกใหม่ไปหมดแล้ว สายใยอันเหนียวแน่นจึงปรากฏอย่างเด่นชัด **ความรู้สึกว่าไม่อาจตื่นหนีกันและกันพ้นนั้นแหละ**



การแสดงตัวของสายใยข้ามชาติ ทั้งสองฝ่ายจะยอมรับประมาณว่าใช่เลย  
เคยอยู่ด้วยกันมา

อย่างไรก็ตาม ‘คู่ที่ใช่ไปเรื่อยๆ’ ประเทหนนี้อาจไม่ได้รู้สึกหรือหาว่า  
‘คู่แท้ไปนิพพาน’ คือแค่ตะลึงๆหน่อย ไม่ได้มีรัศมีบุญเก่ามากันเซตหยุดโลก  
แล้วเหตุการณ์ระหว่างกันในช่วงแรกคบก็เรื่อยๆมาเรื่อยๆ ชุ่มชื่นใจบ้าง สบายใจบ้าง  
แห้งเหี่ยวบ้าง น่าหงุดหงิดบ้าง แสดงผลของกรรมชาวกรรมคำที่เคยทำร่วมกันมา  
แบบลุ่มๆดอนๆ ไม่ถึงกับอะไรก็ดีไปหมด สนับสนุนให้อยู่ร่วมกันไปหมด

ถ้าเคยปรองดองกันมาก เจอกันใหม่ก็เหมือนเข้ากันได้ง่าย คุยกันได้ทุกเรื่อง  
สนิทสนมเป็นกันเอง ไม่เป็นอันต่อกันเลย พุดไปในทางเดียวกันหมด แต่ถ้า  
เคยทะเลาะเบาะแว้งบ่อย เจอกันใหม่ก็จะออกแนวชิงก็ราฆ่าก็แรง จิกกัดทิ่มตำ  
กันแบบพ้อแถมแถม แต่ก็รู้สึกหวานและแสนคิดถึง โดยเฉพาะตอนกลางคืนก่อน  
หลับไปเดี่ยวๆ

บุญที่รองลงไปกว่านั้น ได้แก่การเคยเป็นญาติสนิทมิตรสหายที่รักกัน เคยช่วยเหลือ  
เกื้อกูลกัน ตอบแทนกัน ไม่หวังผลประโยชน์จากกัน ในชาติใหม่สายสัมพันธ์นี้  
ญาตินั้นจะเตือนให้รู้สึกผูกพันและไว้วางใจกัน เหมือนคนในครอบครัวเดียวกัน จะขอ  
ความช่วยเหลือหรือให้ว่านอนอะไรก็เกรงใจน้อยกว่าคนอื่น

ความรู้สึกลึกๆจะเป็นไปตามศักดิ์ที่เคยนับญาติ หรือคุ้นศักดิ์คุ้นนิสัยกันมา เช่น  
ถ้าเคยเป็นพี่เป็นน้อง ก็ารู้สึกเหมือนพี่เหมือนน้อง หัวเราะเล่นได้โดยที่ฝ่าย  
น้องไม่ถือสา กับทั้งมีความนับถือยำเกรงฝ่ายพี่อยู่ในที่ ขณะที่ฝ่ายพี่ก็ให้ความเอ็นดู  
เป็นห่วงและอยากดูแลโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน

แรกเริ่มที่คบหาจะมีความเอ็นดูนำมาก่อน จากนั้นเมื่อใกล้ชิดกันมากขึ้น  
ก็ค่อยๆแปรเป็นความรู้สึกทางเพศ อันเป็นไปตามความดึงดูดของกายที่กำลังนิมิตมา  
จากคนละพ่อคนละแม่ แต่กรณีทำนองนี้ก็ไม่แน่นอน ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งปักใจกับ  
ความรู้สึกแบบญาติ ก็อาจไม่อยากจะเล่นด้วย หรือกระทั่งพลอยเกลียดอีกฝ่ายไปเลย  
ที่มามีความรู้สึกเชิงชู้สาวกับตน

สรุปแล้วความตึงตึงกันด้วยอำนาจบุญ ไม่จำเป็นต้องหมายถึงเคยเป็นสามี ภรรยากันมาก่อนเสมอไป แม้ความรู้สึกแรกจะอยากเข้าหากันเป็นพิเศษ ก็ต้องดู ด้วยว่าพื้นฐานความรู้สึกที่มีต่อกันเป็นแบบไหน ถ้ายับยั้งความสัมพันธ์ไปในเชิงชั่วสาว แล้วจะมีฝ่ายใดเดือดร้อนไหม บางคู่มิันต้องเลิกคบกันจริงๆ เพียงเพราะฝ่ายหนึ่ง เปิดเผยความในใจแบบไม่ทันให้ตั้งตัว ก็นับว่าน่าเสียดายมิตรภาพไม่น้อย

#### ๔) ความผลัดกันด้วยอำนาจบาป

บาปเป็นธรรมชาติด้านมืด บันดาลให้เกิดผลด้านร้าย ฉะนั้นคู่ที่เคยร่วมกันทำ บาปหรือผูกเวรกันมามากในชีวิตก่อน ย่อมได้ร่างกายและจิตใจในชีวิตนี้ที่ผลัดกัน ออกห่าง ไม่พอใจกันและกัน กับทั้งเป็นทุกข์เมื่อต้องอยู่ใกล้กัน

แต่การจองเวรนั้นพิสดารนัก ถ้ารูปแบบของการจองเวรกันเป็นไปในแบบ ผัวเมีย ขาดปัจจุบันจะเริ่มความสัมพันธ์ด้วยแรงดึงดูดทางเพศเกินห้ามใจก่อน แล้วจึงตามมาด้วยแรงผลักทางอารมณ์ที่น่ารุ่มร้อนในภายหลัง

มันเป็นวงจรเวรต่อเวรไม่รู้จบรู้สิ้นครับ เคยดี เคยร้าย ลงท้ายไม่ปรองดองกัน อย่างถาวร แล้วจบลงด้วยความวิปริตหรือโศกนาฏกรรมถึงเลือดถึงเนื้อ ผ่านภพ ผ่านชาตินี้กว่าจะจบ กลับต้องมาเจอกันใหม่ คบกันใหม่เพราะจำกันไม่ได้ รู้เท่า ไม่ถึงการณ์ว่าเข้าทางวงจรอุบาทว์อีกแล้ว

เวลาฝ่ายหญิงเมาทำให้เพื่อนฟังก็มักบ่นว่าไม่รู้เป็นอะไร กับคนนี้ชนลูกแบบ กล้าๆ กลัวๆ อย่างประหลาด ว่าจะไม่ๆ แต่ก็เหมือนเจอหลุมดำลึกลับที่สู้ไม่ไหว คล้ายเจอเสน่ห์ร้ายแฝดลากให้ถลาลงไปหาทุกที

หรือบางกรณีนะครับ กลกรรมบวกกलामก็แนบเนียนกว่านั้น ไม่มีสังหรณ์ ร้ายใดๆ ให้เฉลียวใจทั้งสิ้น หลงนึกว่ารักแท้คือแรงดึงดูด ภายหลังถึงค่อยรู้ว่าดึงดูด ให้มาตบกัน!

หลักสังเกตคู่เวรง่ายๆ คือคุณจะเหมือนมีสองความรู้สึกที่ขัดแย้งกัน อาจสลับๆ หรือควบคู่กันไป เช่น เวลาอยู่ห่างจะคิดถึงกัน ถวิลหาอยากอยู่ใกล้คล้ายมีแรงดึงดูด

เกินด้าน แต่พอมาอยู่ใกล้กันจริงๆกลับอึดอัดแปลกๆ มองหน้าไม่เต็มตา ไม่นึกอยากคุย หรือหนักกว่านั้นคือคุยกันมีแต่ทะเลาะ

อีกหลักสังเกตหนึ่งคือพวกคุณจะคิดบุญร่วมกันยาก คิดเมื่อไรเป็นต้องเจอเหตุหน่วงเหนี่ยวหรืออุปสรรคขัดขวางอย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ เรียกว่าเวลาที่มีส่วนร่วมจะไม่ยอมให้รู้สึกดีต่อกันง่ายๆ จะแกล้งให้อยู่บนเส้นทางบาปเวรเรื่อยไปนั่นแหละ

เวลากรรมเก่าจะให้ผลแบบมีตะกั่วระเบิด มันทมาได้ทุกท่าเลย ต่อให้ไม่มีสถานการณ์เลวร้ายใดๆ แค่อะไรขึ้นตัวอย่างเช่นมาสายไปหน่อยเดียว ก็ทำเอาของขึ้นได้ คือพายุความโกรธที่กระโชกขึ้นมาจะไม่สมเหตุสมผล เหมือนแค้นอะไรนักหนา แรกๆแค่อาละวาดเกรี้ยวกราดแบบพอทำใจอภัย แต่หลายครั้งเข้าพอถึงขีดสุดความอดทน ก็จะวกกลับไปหาวงจรอุบาทว์ในชาติก่อนเต็มรูปแบบ คือลงมือลงไม้ ทุบ ถอง ตีเข้าเขย่าตอก หรือถึงขั้นตายเป็นตาย หยิบอาวุธขึ้นมาประหัตประหารกัน

สิ่งที่น่ากลัวจริงๆในการต้องมาอยู่ร่วมกับคู่เวรนั้น ไม่ได้อยู่ที่การทะเลาะเบาะแว้งหรือกระทั่งการฆ่าแกงกัน แต่เป็นรูปชีวิตใหม่ที่ถูกบันดาลขึ้นด้วยบาป หลังตายจากโลกนี้ไปแล้ว

หลักการดูคดีอันเป็นที่เกิดใหม่นั้น ผู้รู้จักธรรมชาติดีที่สุดเช่นพระพุทธเจ้าตรัสไว้ให้ฟังง่าย คือถ้าสั่งสมการคิดร้าย พูดร้าย ทำร้าย อันเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองก่อนตาย อบรมยอมเป็นที่หวังได้ เมื่อเป็นเช่นนั้นก็ลองตรองดูเถิดว่าถ้าชีวิตคู่ของคุณคือความอึดอัดคัดแน่น ขวนให้คิดร้าย พูดร้าย และทำร้าย อะไรจะเกิดขึ้น?

ความจริงก็คือ ถ้าคุณดับไฟในครัวเรือนไม่ได้ทันก่อนตาย ก็จะต้องเจอไฟในอบายกันต่อไป

มีคนตายไปอบายให้ดูทุกวัน เสียตายคนดูไม่มีความสามารถจะเห็น เพราะเห็นได้ก็แค่ศพที่ไร้ลมเข้าลมออก อย่างอื่นที่นอกเหนือจากนั้นถูกปิดกั้นไว้ มิฉะนั้นพวกเราทุกคนคงตั้งหน้าตั้งตาสอบให้ผ่านด่านชีวิตคู่กันทั้งหมด

กันไว้ดีกว่าแก้ครับ ดูให้ดีวาระหว่างคุณกับคนที่อยู่ตรงหน้าคุณ เป็นพวกที่จับคู่กันเพื่อกุศลหรืออกุศล อย่าปล่อยให้สายเกินไป เพราะไม่มีใครกลับไปแก้ไขอดีตได้

ท่องไว้นะครับ **วิธีดับไฟที่ง่ายที่สุด คือดับมันเสียก่อนจะเริ่มไหม้**

สรุปแล้วความตึงตึงกันในเรื่องต้นไม้ได้เป็นประกันว่าคุณกับเขาเป็นคู่บุญ โดยที่แท้อาจเป็นคู่เวรก็ได้ ฉะนั้น ถ้ารู้ตัวว่าเจอคู่เวร และไม่อาจหนีพลั้งติดคู่ อันมหาศาลของหลุมดำได้ ก็ให้เลือกว่าเจอครั้งนี้เพื่อยุติศึก อย่าได้เจอกัน เพื่อต่อเวรอีกเลย

#### ๕) ความรู้สึกเฉยต่อกัน

เมื่อบุญและบาปที่ทำร่วมกับใครมีกำลังอ่อน ก็อาจให้ผลเป็นเศษหลงเหลือเพียงน้อย เมื่อพบกันก็อาจไม่มีอิทธิพลเป็นดูดเข้าหรือผลักออก เป็นอิสระต่อกันมากพอจะดูตามเนื้อผ้า ว่าอีกฝ่ายเป็นอย่างไร ก็ค่อยรู้สึกเอาตามนั้น และโดยมากที่ค่อยๆยอมให้ความสนิททวิขึ้นก็เพราะเหตุผลคือ ‘เห็นเป็นคนดี’

ส่วนที่ว่าจะดีตามที่เห็นหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยอีกหลายต่อหลายอย่าง เช่น บางคนตอนไม่สนิทด้วยก็แสนดี แต่พอเริ่มให้ความสนิทสนม ยอมรับเป็นแฟน ขึ้นมาเมื่อไร ก็เริ่มทำตัวตามสบาย นึกอยากพูดอะไรก็พูด นึกอยากทำอะไรก็ทำ โดยไม่ค่อยสนใจนักว่าอีกฝ่ายจะรู้สึกอย่างไร

นั่นเพราะคนธรรมดาจะเอากิเลสเป็นแรงขับเคลื่อนให้แสดงพฤติกรรมต่างๆ แม้เมื่อมาอยู่ร่วมกับคนอื่น ก็ยังยังคงชินกับความอยากเอากิเลสของตนเป็นศูนย์กลาง คนส่วนใหญ่จึงอยู่กันแบบครึ่งดีครึ่งร้าย เอาแน่เอาอนันไม่ได้

บางคนซื่อตรง ซื่อซึ้ง เป็นนิสัยส่วนตัว ไม่ว่าอยู่กับใครก็แสดงพฤติกรรมตาม โท.จิก.โทร.เช็คตลอด อย่างนี้หมายความว่าความน่ารำคาญเป็นนิสัยประจำตัว ไม่ใช่แค่เคยผูกเวรกับใครเป็นพิเศษ

กับคนที่คุณไม่ได้ผูกบุญผูกบาปมาเป็นพิเศษ คุณจะรู้สึกดีใจหรือเสียใจมากมาย เอาก็ได้ ไม่เอาก็ไม่เดือดร้อน และเช่นกัน เมื่อไม่มีบุญบาปเป็นหัวขบวน

นำความรู้สึก ก็นับเป็นโอกาสให้คุณกับเขาหรือเธอสามารถสร้างความรู้สึกดีร้าย ขึ้นได้ใหม่ไม่จำกัด

ตามธรรมชาติแล้ว คู่ที่ไม่มีรากแก้วของทั้งบุญทั้งบาปยึดเหนี่ยวกันไว้ โดยมาก จะคบกันอย่างผิวเผินแล้วจากกันอย่างรวดเร็ว กับทั้งสามารถลืมกันและกันได้อย่าง สนิทภายในเวลาเพียงไม่กี่ปี ในทางกลับกัน คู่ประเพณีก็อาจนับชาติปัจจุบันเป็น ‘ก้าวแรกที่เริ่มเดินไปในทิศเดียวกัน’ ได้ เช่น ถ้าไม่เคยทำบุญในพุทธศาสนา ร่วมกันมาก่อนเลย แล้วมีโอกาสร่วมกันทำสักครั้ง ต่อให้จากกันไปตามวิถีแห่ง ชะตาที่ถูกกรรมเก่ากำหนดมา ก็จะได้เจอกันอีกในชาติต่อไป และมีโอกาส ร่วมทางกันนานขึ้นครับ

กล่าวมาทั้งหมดนี้ยืนอยู่บนความจริงที่ว่าทุกคนเคยผูกกรรมกันไว้ก่อน และ กรรมที่มาร่วมกันจะเป็นตัวกำหนดความรู้สึกช่วงแรกคบ กับทั้งจะเป็นตัวกำหนด เส้นทางชะตาการครองคู่ ว่าเป็นเส้นตรงราบเรียบหรือพลิกผันกลับไปกลับมา อย่างไร ไม่สำคัญว่าคุณจะเคยผูกกรรมกับใครไว้ตั้งแต่เมื่อกี่ร้อยชาติก่อน ต่อให้ ไม่เจอกันร้อยชาติ พอมาจับคู่กันก็ต้องรับผลเท่ากับเพิ่งทำเมื่อชาติที่แล้วหยๆ อยู่ดี

นั่นเพราะกรรมไม่เหมือนความทรงจำนะครับ ความทรงจำยิ่งนานยิ่งเลื่อนไป ส่วนกรรมนั้นจะนานแค่ไหนก็อยู่ยังยืนยงเช่นเดิมจนกว่าจะให้ผล เหมือนกับสัจจะ ความจริง ที่เมื่อเกิดสิ่งใดขึ้น ความจริงก็ย่อมเป็นความจริงว่าสิ่งนั้นเคยเกิดขึ้น จะบอกว่าไม่เกิดขึ้น หรือลดปริมาณ ลดคุณภาพของการเกิดขึ้นไม่ได้

กรรมจะจัดสรรทุกอย่าง นับแต่ดึงดูดคู่กรรมมาพบกัน บันดาลให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย ตลอดจนส่งแรงดึงดูดหรือแรงผลักดัน โดยไม่สนใจว่าคู่กรรมต้องการ ให้เป็นไปเช่นนั้นหรือไม่

ฉะนั้นนะครับ การเลือกคบคนไม่ว่าเป็นใคร ก็คือการเลือกคู่กรรมเก่า เลือกคนที่เคยผูกกรรมกันไว้แบบไหนนั่นเอง เกือบทุกขั้นตอนถูกวางแผนไว้แล้ว เว้นไว้ก็แต่ ให้โอกาสคุณมีส่วนตัดสินใจว่าจะพยายามทำอะไรดีขึ้นด้วยการเพิ่มแรงบุญ ให้เข้มข้น หรือปล่อยเลยตามเลยตามเส้นทางที่ถูกวางแผนไว้ทำเดียว

ถ้าคุณเสน่ห์แรงขนาดมีหลายตัวเลือกที่น่าสนใจเข้ามาติดพัน แถมแต่ละคน  
ยังให้ความประทับใจดีๆเมื่อแรกคบไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันสักเท่าไร ก็สมควรมีเกณฑ์  
เลือกไว้ช่วยตัดสินใจอีกหลายๆข้อ ซึ่งนั่นก็คือเนื้อหาที่เหลือของบทนี้ครับ

## ดังตฤณ

สารบัญ ↩



เฮ้อ! – พิธีกรชื่อดังยอมรับว่าการสร้างรายการโทรทัศน์ให้เป็นตำนานเหมือนเมื่อก่อนนี้ เป็นไปได้ยากในปัจจุบัน เพราะคนไทยทุกวันนี้ขาดความอดทน ชอบอะไรที่เร็ว แรง และต้องการได้สนุกไปวันๆ ให้แต่ละวันผ่านไปแบบขอไปที ไม่ได้ต้องการตำนาน ไม่ได้ต้องการการอ้างอิง ไม่ได้ต้องการสาระน่าเชื่อถืออะไรทั้งสิ้น

ผมเป็นคนขี้เกียจเปิดทีวี ขี้เกียจจำเวลาเพื่อติดตามรายการ เลยไม่รู้ว่าสัณนี้ไปถึงไหนกันแล้ว ครึ่งสุดท้ายที่ดูทีวียังต่อเนื่องก็เพราะต้องทำการบ้านเอามาใช้งาน ต้องติดตามละครดังเรื่องหนึ่งตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อให้เข้าใจว่าปัจจุบันคนไทยบริโภคสื่อโทรทัศน์รสชาติประมาณไหน โดยเลือกแบบที่หนังสือพิมพ์การ์ตูนตีว่าเรตติ้งสูงสูดนั้นแหละ

ดูแล้วก็อึ้ง ที่ หวิว เพราะตั้งแต่ตอนต้นๆของ ‘ละครดัง’ เรื่องนั้น พระเอกก็จับนางเอกมัดมือมัดเท้า และทำท่าจะข่มขืนเธอ ซึ่งก็ว่ากันว่าฉาก ‘แรง’ ประมาณนี้แหละที่ดึงดูดคนมาดู มาลุ้น มาเชียร์พระเอกกันจนตาแทบกลน ยิ่งได้หนังสือพิมพ์ช่วยกันประโคมข่าวลวงหน้าว่าคืนนี้พระเอกจับนางเอกมัดติดกับเตียง ประกอบภาพคล้ายเขาจะทำมีดมีร้ายเธอ ก็เป็นอันเชื่อขมนกินเลยครั้บ เรตติ้งพุ่งกระฉูด คนติดตามกันทั้งเมืองแน่นอน!

คำโฆษณาแพงเป็นล้านได้ก็เพราะยาเสพติดพรคนี่แหละ ขอให้ม้ภาพเสียงร้อนฉ่าบนหน้าจอ ถึงใจพระเดชพระคุณทั่วทั้งเมืองเถอะ!

นอกจากเร้าใจกันด้วยราคะ ก็มีเรื่องของตลกจีเส้น ซึ่งปัจจุบันก็มีดาราตัวยีนโรงอยู่หลายราย แบบที่เห็นหน้าก็พร้อมจะกระตุ่นต่อมฆ่าได้แล้ว ดาราพวกนี้บางคนแค่เสียภาษีอย่างเดียวก็เป็นสิบล้านแล้ว

เมื่อคนทั้งเมืองเจอยาเสพติดทางอารมณ์ขนานแรงเข้าขั้นกัญชาขายอีกันทุกวัน ก็เป็นไปได้จริงครับที่พวกเราจะคร้านกับการเสพอะไรที่น่าเบื่อ พอหวนกลับไปเสพ



รายการระดับกาแฟ บุหรี่ หรือกระทั่งเบียร์อ่อนๆ ก็เกิดอาการอยากเปลี่ยนช่องทันที ไม่รีรอดูไปสักพักกว่าเดี๋ยวจะสนุกขึ้นใหม่

อย่างไรก็ตาม แม้คนเราจะติดใจกับยาเสพติดดีกรีแรง และอยากบริโภคของแปลกใหม่แบบผ่านๆ มาผ่านไป แต่นานเข้าถึงจุดหนึ่ง คนก็เริ่มชินชา และถามหาอะไรที่เป็นของแท้ ของจริง ของที่น่าจดจำกันมากขึ้น

เมื่อหมดยุคหนึ่งก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับยุคใหม่ แต่ถ้าไปมองว่ายุคใหม่หมายถึง ลวกๆ เร็วๆ เสรีๆ ก็นับเป็นจุดเริ่มต้นของความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวงแล้ว

คนผลิตรายการน่าจะตั้งความเชื่อพื้นฐานกันให้ชัดเจน เพื่อความอยู่รอดของตนเอง และเพื่อประโยชน์สุขกับสังคมโดยรวม นั่นคือ จะยุคไหนสมัยใด พื้นฐานของมนุษย์ยังต้องการของจริง ถึงใจ และจับต้องได้

ถ้าคิดเสียอย่าง ทำไม่ได้ไม่ได้ไฉนครับ เอาคนที่เก่งกระตุ้นความโลภ เอาคนที่เก่งยิงมุขขำ เอาคนที่เก่งถ่ายทอดสาระมาร่วมมือกัน ไม่มีใครเป็นพระเอกสั่งงานแบบเผด็จการอยู่คนเดียว เดียวก็คลอรายการเรตติ้งสูงที่เป็นตำนานแบบไม่สักแต่ผ่านมาแล้วผ่านไปตัวเอง

ความคิดของกลุ่มผู้ผลิตรายการโทรทัศน์นี้สำคัญนะครับ แทบจะบอกได้เลยว่า กลุ่มคนเหล่านี้คิดอย่างไร กลุ่มคนรอบตัวคุณก็จะคิดอย่างนั้นตามไปด้วย!

เฮ้อ! – หลังการมีโอกาสได้พบกับกลุ่มผู้ก่อการร้ายในปากีสถานกลุ่มหนึ่ง ทำให้ นักจิตวิทยาเข้าใจจริงๆว่าที่แท้ผู้ก่อการร้ายไม่ใช่พวกมีความอำมหิตผิดมนุษย์ เป็นทุนเดิม ทว่าเป็นคนธรรมดาที่อยากมีค่า อยากมีความสำคัญตามหลักความ เชื่อซึ่งตนยึดถืออยู่เท่านั้น นั่นหมายความว่าใครก็ได้ตามท้องถนน อาจผันตัวไป เป็นผู้ก่อการร้ายได้ตลอดเวลา ขอเพียงมีแรงขับเคลื่อนทางความเชื่อจากคนใกล้ตัว มากพอ!

สำหรับผมนะครับ ขวามากลุ่มขึ้นนี้ไม่ได้น่าประหลาดใจอะไรเลย เพราะรู้อยู่แล้ว ว่ามนุษย์ธรรมดาเดินดินทุกคนมีเชื่อผู้ก่อการร้ายอยู่ในตนเอง เชื่อนั้นก็คือ ‘โมหะ’ ซึ่งหมายถึงความหลงสำคัญผิดได้ มัวเมาหลงในสิ่งที่ปักใจเชื่อได้ และที่สามัญกว่าอะไรคือเห็นความจริงตรงหน้าบิดเบี้ยวได้!

โมหะเป็นภาวะคล้ายเมฆหมอกที่เกิดขึ้นห่อหุ้มจิตของพวกเราอยู่ตลอดเวลา ย้ำ นะครับว่า ‘ตลอดเวลา’ จะต่างกันในแต่ละคนก็แค่หนักเบา หนาบางเพียงใดเท่านั้น จะมีก็แต่พระอรหันต์ที่ทำลายโมหะได้อย่างสะอาดหมดจด เพราะถอนรากของ ความสำคัญผิดว่ากายใจเป็นตัวของท่านเสียได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว จึงไม่มีกิเลสอัน เนื่องด้วยกายใจอันใด หลอกให้พวกท่านทำผิดศีลผิดธรรมได้อีก

ผู้ทำวิจัยในขวามากลุ่มขึ้นนี้ เป็นอาจารย์วิชาจิตวิทยาศาสตร์ ผู้อำนวยการศูนย์ จิตวิทยา มหาวิทยาลัยลิเวอร์พูล ประเทศอังกฤษ ซึ่งจากการทำวิจัย เขาก็พบด้วย ความตกใจว่าเหล่าผู้ก่อการร้ายไม่ได้มีความผิดปกติทางจิต แถมยังมีการศึกษาดีอีก ต่างหาก

ที่คนธรรมดากลายเป็นผู้ก่อการร้ายก็เพราะได้รับการโน้มน้าวจากเพื่อนหรือ ญาติสนิทที่นานับถือมากพอจะทำให้เชื่อว่า การเข้าร่วมกับองค์กรก่อการร้ายคือการ เพิ่มค่า เพิ่มความสำคัญให้กับชีวิตตน

ตามสามัญสำนึกแล้ว เราจะรู้สึกว่าพวกก่อวินาศภัย ทำอันตรายลูกเด็กเล็กแดง ผู้หญิง และคนชราแบบไม่เลือกหน้าได้ลงคอ ต้องมีความชั่วฉลาด ชาติชั่ว และโง่แบบ ไร้การศึกษา แต่ลองคิดดีๆนะครับ ชีวิตของผู้ก่อการร้ายต้องอาศัยความใจถึง ต้อง

หลายๆซ່อนๆแบบเอาตัวรอดเก่ง และอาจต้องพลีชีพเมื่อใดก็ไม่รู้ แล้วคุณจะทำ  
คนเลว คนชั่วฉลาด คนโง่ที่โหดมาเป็นผู้อ่อนการร้าย?

การจะทำให้คนอื่นๆหนึ่งเห็นทางสว่างได้นั้น ต้องทำก่อนที่เขาจะเข้าสู่ทางมืด เพราะ  
เมื่อเข้าสู่ทางมืดแล้ว โมหะจะทำให้เขาหลงเห็นไปว่านี่แหละคือทางสว่าง

ทางสว่างกับทางมืดเป็นสิ่งที่เปรียบเทียบกันยาก คนๆหนึ่งต้องใช้ชีวิตแบบสว่าง  
เสียก่อน จึงอาจเห็นข้อแตกต่างเมื่อจำต้องเริ่มอย่างต่ำเข้าสู่ทางมืด แต่ถ้าชีวิตเริ่มต้น  
บนทางมืดหรือโพล์เพล็ใกล้มืดอยู่แล้ว พุดให้ตายก็ไม่เข้าใจ หรือมองไม่ออกหรือ  
คิดว่าทางสว่างเป็นอย่างไร

คุณไม่มีทางทำลายล้างความเชื่อของใคร โดยเฉพาะความเชื่อที่แพร่ลามเป็น  
เครือข่าย มีการสนับสนุนค้ำยันให้แกกันและกันระดับโลกอย่างนั้น คุณมีสิทธิ์แค่  
ป้องกันตนเองไม่ให้ตกเป็น ‘เหยื่อทางความเชื่อ’ ซึ่งก็โดยการเร่งสำรวจว่าตนเอง  
กำลังนับถือใคร ระหว่างผู้ที่สอนให้เชื่อโดยไม่ต้องใช้เหตุผล กับผู้ที่สอนให้ศรัทธาโดย  
มีปัญญานับสนุน เพราะกรรมอันเกิดจากการให้ความนับถือผู้สอนแบบใด จะให้  
ผลเป็นแดนเกิดที่มีการสอนแบบนั้นๆในชีวิตหน้าครับ

ดังตฤณ

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๔

โดย หมอผีร์

สวัสดีทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดูค่ะ ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณสำหรับคำแนะนำดีชมของหลาย ๆ ท่านนะคะ แล้วเป็นยังไงกันบ้างคะ มีทุกข์น้อยลงบ้างกันหรือยัง

สัปดาห์นี้ไม่รู้จะเขียนเรื่องไหนดีเหมือนเดิมเลย แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ทำให้สะดุดใจคือ ช่วงอาทิตย์นี้ผีร์ได้รับเชิญให้ไปร่วมวงเสวนาที่การไฟฟ้า ในหัวข้อเสวนาที่ชื่อว่า “มีชีวิตร้อยไรให้มีความสุขท่ามกลางความวุ่นวายของการเมือง เศรษฐกิจและภัยพิบัติต่าง ๆ “ ประเด็นที่เขาเสวนากันมีประมาณว่า

- ปัจจุบันคนไทยมีความสุขน้อยลงหรือมากขึ้น วัดได้จากอะไร
- เพิ่มความสุขให้ตัวเองได้อย่างไร
- เพิ่มความสุขให้กับครอบครัวได้อย่างไร
- เพิ่มความสุขให้กับเพื่อนร่วมงานและสังคมได้อย่างไร
- จะสร้างสุขให้ยั่งยืนได้อย่างไร

ประเด็นแรกที่ว่าคนไทยมีความสุขน้อยลงหรือมากขึ้น วัดได้จากอะไร ในความคิดของผีร์คิดว่าคนมีความสุขน้อยลง มีความทุกข์ความเครียดมากขึ้นเรื่อย ๆ

วัดจากอะไร ตรงนี้ผีร์คงมองจาก ลูกค้าที่มาหาหมอดูมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่มาส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีใครหอบหิ้วความสุขมาหรอกค่ะ มีแต่ความทุกข์เสียส่วนใหญ่ ประกอบกับหมอดูในประเทศไทยมีไม่ใช่น้อย แสดงว่าวัน ๆ หนึ่งคนพึ่งพาหมอดูเยอะทีเดียว

เดือนก่อนได้ฟังข่าวเศรษฐกิจมีการวิเคราะห์ออกมาว่า อาชีพหมอดูมีเงินสะพัดสูงมาก ๆ ประมาณหลายสิบล้านได้ ที่ข่าวนำเสนอมาแสดงให้เห็นว่าคนต้องพึ่งพาหมอดูเพราะมีความสุขมากขึ้น

ตอนนี้จิตแพทย์เมืองไทยขาดแคลน แสดงว่ามีคนเครียดเป็นทุกข์เพราะชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ พีร์รู้จักกับจิตแพทย์เยอะเหมือนกันค่ะ เวลาที่เขามาตรวจจะชอบแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันตลอด ส่วนใหญ่คนไข้ป่วยเกิดจากสาเหตุอะไรบ้าง จะหนีไม่พ้นความรัก ครอบครัว การงาน การเงิน เป็นหลัก ซึ่งหมอดูเองก็หนีไม่พ้นประเด็นหลักเหล่านี้เหมือนกัน

สังคมสมัยใหม่เป็นสังคมที่ต้องเกิดมาแข่งขันกันอย่างงัดแงะกัน สนใจเรื่องจิตใจน้อยลง ให้ความสนใจวัตถุมากขึ้น ใจคนหายบวชขึ้นทำให้มีความสุขน้อยลง

ส่วนประเด็นเสวนาที่ว่า เพิ่มความสุขให้ตัวเอง ครอบครัว เพื่อนร่วมงานและสังคมได้อย่างไร พีร์มีความเห็นส่วนตัวในมุมมองพีร์เองว่า ถ้าเรามีความสุขจากตัวเองได้ เราจะเป็นคนทำให้คนใกล้ตัวเรามีความสุข ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน หรือคนในครอบครัว แต่ถ้าตัวเราไม่มีความสุขก็จะไม่คิดอยากแบ่งปันความสุขให้กับใคร ๆ

วิธีการเพิ่มความสุขในมุมมองของพีร์จะเป็นในเรื่องของการคิดดีทำดีพูดดีนี้แหละค่ะ เพราะเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยาก

ไม่คิดโกรธโทษแต่คนอื่น ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่น ควรคิดดีกับคนอื่น พยายามคิดในแง่บวกกับเขาไว้ ไม่ใช่โทษแต่คนอื่นอย่างเดียวว่าเป็นฝ่ายผิด ตัวอย่างเช่น เขาคงไม่ได้ตั้งใจฆ่ามันเถอะ เขาคงรีบไปหน่อย หรือเขาคงโกรธแป้นหนึ่งเดียวคงหายคิดแง่ดีจะทำให้ใจเย็นลงง่าย ลองสังเกตใจตามคำพูดดูได้ค่ะ

ซึ่งอาจจะมีหลายคนไม่สามารถเป็นได้แบบนี้ แต่จะเป็นในสิ่งตรงข้ามกัน เช่น ให้อภัยมาหลายครั้ง ทนไม่ไหวแล้ว หรือปล่อยไปครั้งหนึ่งครั้งหน้าก็มีอีก หรือไม่เคยทำอะไรให้เลย ทำกับเราแบบนี้ทำไม หรือทำไมเกิดมาคิดไม่ได้เลยหรือไง การคิดในแง่ลบจะเพิ่มดีกรีความโกรธความเจ็บใจให้รุนแรงขึ้น

การคิดดีคิดในแง่บวกจะทำให้ใจเย็นลงได้ เป็นการฝึกให้ใจให้อภัยทางอ้อม พอใจเย็นลงจะทำให้มีสติคิดอ่านทำอะไรจะดีขึ้น พุดออกมาได้ดีขึ้น

คิดดีไม่โลภอยากได้แต่ของคนอื่นมาเป็นของตัวเอง คิดเป็นผู้ให้คนอื่นบ่อย ๆ จะทำให้ใจไม่ค่อยอยากจะได้ของคนอื่นมากเกินไป พอใจไม่욕ได้ก็จะไม่ค่อยทำอะไร

ผิด ๆ ให้ตัวเองเดือดร้อน จะไม่พูดโกหกเพื่อให้ได้ซึ่งผลประโยชน์ส่วนตัว หรือทำให้คนอื่นได้รับความเดือดร้อน การเสียสละออกไปจะทำให้จิตใจเราเบาสบายไม่หนักไม่เหนียวหนืด เกิดอาการเบาสบาย จิตใจมีความสุขเกิดขึ้น

เมื่อทำตัวให้มีความสุขจากการคิดดีทำดีพูดดี ผลที่ตามมาก็คือคนใกล้ตัวเราจะได้รับสิ่งที่ดี ๆ ตามมา

ส่วนประเด็นสุดท้ายที่ว่าสร้างสุขให้ยั่งยืนได้อย่างไร ในความเห็นส่วนตัวคือมีทางเดียวที่จะทำให้จิตใจพบกับความสุขถาวรได้คือ ต้องฝึกฝนปฏิบัติธรรมให้จิตใจเป็นกลางต่อความสุข เป็นกลางต่อความทุกข์จึงจะทำให้พบความสุขที่ถาวรได้ ถ้าไม่ฝึกให้ใจเป็นกลางต่อความสุขความทุกข์ จะถามหาความสุขที่ถาวรบนโลกนี้คงไม่มี

ลองสังเกตบนโลกใบนี้สิคะ ว่าโลกเป็นอย่างไรบ้าง โลกมีกลางวัน โลกมีกลางคืน โลกมีมืดมีสว่าง โลกไม่สามารถมีแต่กลางวันอย่างเดียว ดังนั้นถ้าจะหาความสุขที่ถาวรจากโลกจริง ๆ คงไม่มี เพราะสุขแล้วเดี๋ยวก็ต้องทุกข์ พอทุกข์ผ่านไปเดี๋ยวก็สุข สลับกันไปมาอย่างนี้ ซึ่งมีคนส่วนใหญ่เกิดมาวิ่งคว้าความสุข คิดว่าชีวิตนี้จะมีสักวันที่จะพบกับความสุขที่มั่นคงถาวร ไม่เจอกับความทุกข์ พยายามทำทุกสิ่งเพื่อให้ได้ความสุขของความเป็นมนุษย์ เช่นต้องเรียนจบให้สูง ต้องทำงานดี ๆ ต้องแต่งงานมีลูกมีครอบครัว สุดท้ายไม่พ้นต้องเจ็บป่วย ต้องแก่ และรอวันตาย ชีวิตไม่เคยหยุดความสุขไว้ได้

ถ้าเราไม่ฝึกใจเราให้เป็นกลางต่อความสุข เป็นกลางต่อความทุกข์เวลาที่เจอกับปัญหาต่าง ๆ เจอความโชคร้ายต่าง ๆ พัดผ่านเข้ามาจิตใจจะทุกข์ทรมานนานมาก พอความทุกข์เกิดขึ้นใจไม่เป็นกลางต่อความทุกข์ จิตใจจะเกลียดความทุกข์ จิตใจกลัวความทุกข์ไว้วงหน้า กับปัญหาต่าง ๆ พอได้ยินแค่ข่าวอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ จะปรุงแต่งทุกข์ไว้วงหน้าก่อนให้เกิดความทุกข์หนักเพิ่มอีก

เช่น ข่าวสภาวะโลกร้อนอาจจะเกิดน้ำท่วมโลกได้ มีหลายคนพอได้ยินข่าวทางทีวี บอกกับตัวเองมีอาจารย์ที่นับถือพยากรณ์ว่ากรุงเทพฯ จะเกิดน้ำท่วมเดือนเมษายนที่ผ่านมา เชื่อไหมคะว่าด้วยความกลัวมากของเขา เขาลาออกจากงานย้ายบ้านไปอยู่เชียงรายเรียบร้อยแล้ว และมีคนที่ย้ายแบบนี้หลายคนเหมือนกัน ได้ยินมาก่อนข้าง

บ่อย ซึ่งความจริงถ้าวันหนึ่งจะต้องตายจริง ก็หนีไม่พ้นเหมือนกัน น้ำไม่ได้มีแค่ทะเลบนบกก็มีน้ำป่าหลาก พายุก็มี ชีวิตเมื่อถึงคราวต้องตาย ก็หนีไม่พ้นหรอก

และปัญหามีไว้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ตั้งคำถามว่าทำไมต้องเกิดแบบนี้ ทำไมต้องเจอแบบนี้ ไม่อยากให้เจอแบบนี้ ทั้งที่เจอมาแล้ว ปัญหามีไว้แก้ไขจริงๆ ซึ่งถ้าหากแก้ไขไปจุดหนึ่งไม่สามารถแก้ไขอะไรได้อีก ต้องหยุดอยู่เฉยไว้ก่อน การหยุดอยู่เฉยๆ ไว้ก่อนก็เป็นทางออกของปัญหาได้เหมือนกัน

วันหนึ่งความทุกข์ผ่านมาในชีวิต สุดท้ายทุกข์ก็ผ่านไป ไม่เคยอยู่กับเราได้นาน ส่วนความสุขผ่านเข้ามา สุดท้ายความสุขก็ผ่านไปเหมือนกัน เราต้องฝึกฝนตัวเองให้มีใจเป็นกลางจึงจะพบกับความสุขที่มหัศจรรย์มากๆ ซึ่งมีสอนแต่ในศาสนาพุทธเท่านั้น

สารบัญ ↩



## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



## ดอกมะขาม

## ๑ มะเอ๋ยมะขาม

สุดคร้ามขามวิญวนดลทุกซอ้นนัต  
อวิชขามัดโมหันธมหันตภัย  
วางทั้งกายทั้งใจทุกซอ้นนัต

แสนระลึกถึงความกลัวไหวหวั่น  
สบโศกศัลย์เวียนเกิดตายร้ายเหลือดี  
ต้องเพียรพากตามรู้ไปมิหน่ายหนี  
ไร้สิ่งที่ต้องครั่นคร้ามเกรงขามเอ๋ย





### ดอกชวนชม

๑ ชวนเอ๋ยชวนชม

เปรียบคนที่มีคุณธรรมนำดวงใจ

ชวนชมกิริยามารยาท

ชวนชมในภาวนาศีลและทาน

ชนนิยมเพราะมาลีสีสดไส

มิปล่อยให้ความชั่วกลัวพ้องพาน

ชวนชมพจนารถอันอ่อนหวาน

ทุกประการเลิศล้ำชวนชมเอย

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ  
ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ก็ตาม ทำอยู่ก็ตาม  
ทุกข์ย่อมไปตามบุคคลนั้น เพราะเหตุจริต ๓ อย่างนั้น  
เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

บุญใหญ่หาใช้การทำให้โลกนี้ดีขึ้น แต่เป็นการเปลี่ยนตัวเองให้ร้ายน้อยลง

โดย ดังตฤณ

ที่มา <http://dungtrin.com/mag/?23.prepare>

อยู่กับทุกข์ ไม่เห็นทุกข์  
เพราะเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์  
ถ้าเราเปลี่ยนออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์  
ความดับทุกข์จะเกิดมีได้ในทันที

จาก “จิตสโตสแมกกายพิการ”

โดย อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม

สรรพามาฝากโดย แคท

*We make a living by what we get,  
but we make a life by what we give.*

เราหาเลี้ยงชีพด้วยสิ่งที่เรา “ได้” แต่เรามีชีวิตด้วยสิ่งที่เรา “ให้”

โดย วินสตัน เชอร์ชิล อดีตนายกรัฐมนตรีแห่งสหราชอาณาจักร  
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ↩



# คู่แฝด

โดย พิมพการัง



<http://handmadebabygifts.blogspot.com>

หลายท่านฝันอยากจะมีลูกแฝด หนูน้อยแต่งตัวเหมือนกันเปี้ยว น่ารักราวกับตุ๊กตา แลมหาวิทยาลัยใหม่ยังช่วยให้ฝันของคุณแม่ เป็นจริงง่ายขึ้นอีกต่างหาก แต่ว่านะคะ มีด้านสวยสดใสก็ต้องมีด้านมืดคะ

ครรภ์แฝด ถือว่าเป็นครรภ์ผิดปกติที่มีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนสูงมาก ตั้งแต่การคลอดก่อนกำหนด น้ำหนักน้อย เลือดถ่ายจากคนหนึ่งเทไปอีกคน ทำให้คนหนึ่งซีด อีกคนบวมและหัวใจวายได้ คลอดยาก ทารกขวางกันเอง

ในครรภ์ รกลอกตัวก่อนกำหนด ทารกขาดออกซิเจน และยังมีอีกหลายปัญหาฟังดู น่ากลัวนะคะ แต่ครรภ์แฝดที่ไม่มีปัญหาอะไรเลยก็มีมากคะ

ไม่นานมานี้ ฉันได้ดูแลคุณแม่ น้องเอ น้องบี

เด็กๆ เกิดมาพร้อมกับปัญหาทางสูติศาสตร์ที่ซับซ้อน เอาเป็นว่า  
ขอตัดความแคในส่วนของคุณมาร เด็กๆ คลอดก่อนกำหนดราวสองเดือน  
น้ำหนักตัวคนละกิโลเศษ ในขณะที่ทารกปกติจะหนักราวสามกิโลกรัมค่ะ

ทั้งคู่ไม่หายใจ หัวใจเต้นแผ่ว ช็อกตั้งแต่แรกเกิด คุณแม่ให้น้ำเดินก่อนคลอด  
แปลว่าถุงหุ้มทารกฉีกเกิดช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่เด็ก ทั้งคู่ติดเชื้อใน  
กระแสเลือด เลือดออกจากทางเดินอาหาร ลำไส้อักเสบจากการขาดออกซิเจนทั้งคู่  
น้องบีหัวใจวายมีน้ำท่วมปอด น้องเอลำไส้พองจนเกือบแตก

น้องผลัดกันช็อก ผลัดกันสงบ สถานการณ์เปลี่ยนแปลงชนิดห้ามกระพริบตา  
ทั้งคู่ได้ยาปฏิชีวนะอย่างแรง ได้เลือดหลายรอบ ยาพิเศษอีกหลายรายการ  
คุณแม่คุณพ่อรับรู้ความเป็นไปแบบเปลี่ยๆ งงๆ  
ความคืบหน้าและแผนการรักษาเปลี่ยนแปลงบ่อย  
เน้นทุกวันว่าเด็กเล็กอะไรก็เกิดขึ้นได้ วันนี้ดี พรุ่งนี้ไม่ดีก็ได้  
ถ้าจะว่ากันจริงๆ น้องน่าจะ “ไป” แล้วสามสี่รอบได้

ไม่ใช่ความเก่งกาจอะไร เพราะฉันแค่รักษาตามที่อาจารย์สอนมาเท่านั้น  
แต่ละคืนที่ผ่านไป ฉันนึกกราบขอบพระคุณอาจารย์หน่วยทารกแรกเกิด  
ที่จับมือสอนอย่างใกล้ชิด วางหลักวิธีคิดจนมั่นใจ กล้าตัดสินใจให้การรักษา  
เหมือนคณิตศาสตร์ที่พอได้หลักแล้ว โจทย์พลิกแพลงแบบไหนก็แก้ได้หมด

สมัยเรียนต่อ ฉันตั้งใจสมัครโรงพยาบาลเด็ก ซึ่งขึ้นชื่อว่างานหนักที่สุด  
งานหนักจริงสมคำร่ำลือ แต่สิ่งที่ได้มากู้กันคือโอกาสในการพัฒนาตัวเอง

โลกนี้เหมือนจะมีคุณแม่มาด้วยเสมอ เหมือนน้องเอคู่กับน้องบี  
งานหนักคู่กับประสบการณ์ ความอดทนคู่กับความกล้าแข็ง

การดูแลน้องแฝดต้องอาศัยการเสียสละทุ่มเทของทั้งทีม น้องพยาบาล  
มาากินอยู่หลับนอนที่นี่ ลูกเล็กๆ ของตัวเองคิดถึงแม่ก็ต้องมาหาที่โรงพยาบาล  
จริงๆ แล้วจะจัดเวรคนตามตารางเวรปกติก็ได้ แต่น้องๆ เป็นห่วงคุณแม่

กลัวพยาบาลคนอื่นที่ไม่ได้ดูมาแต่ต้นจะไม่เข้าใจ ซึ่งการดูแลก็ต่อเนื่อง  
สิ้นไหลกว่ามากจริงๆ ถ้าไม่ได้นั่งพยาบาลชุดนี้ผลงานคงไม่ดีขนาดนี้

คุณพ่อของน้องเป็นโพรมานคุมการก่อสร้าง คุณแม่เป็นนักบัญชี  
ด้วยอาชีพทำให้ทั้งคู่ละเอียด แต่สิ่งที่มาคู่กันคือสายตาที่เต็มไปด้วยคำถาม  
และความไม่ไว้วางใจ เหมือนเขาสงสัยตลอดว่าลูกป่วยหนักจริงไหม  
เสียงหัวใจแปลกๆ หมอก็ได้ยินอยู่คนเดียว เอาผลเลือดผลเอ็กซเรย์มาให้ดู  
พูดว่าถ้าปกติต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ก็หมอพูดอยู่คนเดียว ไม่รู้หาเรื่องหรือเปล่า  
ถ้าตั้งเป้าว่าต้องทำให้คนอื่นยอมรับ ต้องชื่นชมฉันให้ได้ คงต้องทุกข์ใจมาก  
เป็นธรรมดาของโรงพยาบาลเอกชนที่พร้อมจะถูกสงสัยเรื่องความบริสุทธิ์  
เป็นบุญที่มีคำสอนของพระพุทธองค์เป็นหลักให้ยึด

ในโลกสมมติ มีโลกธรรมแปด เป็นคู่แฝด เป็นเรื่องธรรมดา  
มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีทุกข์ มีสุข มีสรรเสริญ มีนินทา

ก็ดูแลน้องให้เต็มที่ที่ดีที่สุด ให้ข้อมูลมากที่สุดเท่าที่เวลาและกำลังจะไหว  
ส่วนที่อยู่ในใจเขา เราบังคับไม่ได้ ก็ทำให้ได้แค่นี้ คนไข้อื่น งานอื่นก็มี

แกว้นผ่านไป ท่ามกลางความอ่อนล้าของทุกคน ขาวดีคือน้องปลอดภัย  
แต่ขาวร้ายที่มากู่กันคือตัวเลขค่ารักษาพยาบาลสูงขึ้นจนผู้ปกครองรับไม่ไหว  
หลังจากนั้นก็เรื่องราวตามมามากมาย มีใครต่อใครเข้ามาเกี่ยวข้อง  
ลามไปถึงนักธุรกิจใหญ่ และนักการเมือง ขาดแค่สื่อและทนายเท่านั้น

ใจที่กำลังฟู กลับแฟบเหลือนิดเดียว ทีมงานกุมารภูมิใจในผลงานนัก  
เห็นใจคุณพ่อด้วย แต่ไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากให้ยาที่ดีที่สุดต่อไป  
คุณพ่อบ่นว่า ถ้ารู้อย่างนี้ไม่เข้าโรงพยาบาลเอกชนหรอก  
แต่เคยไปขอของรัฐแล้วทนไม่ไหว อยากได้บริการและความรวดเร็ว

เห็นไหมเอ่ย โลกนี้มีด้านดี กับด้านเสียมาคู่กันเสมอ  
มีโรงพยาบาลรัฐบาล คู่กับโรงพยาบาลเอกชน

ฉันก็เคยรู้สึกเหมือนคนอื่นๆ ว่าเอกชนแพง เอกชนเค็ม จนได้ทำงานจริงๆ ถึงรู้ว่าทุกสิ่งมีเหตุผลในตัวเป็นธรรมชาติของเขา ตัวเลขทุกตัวได้มาจากโปรแกรมการคำนวณ องค์กรต้องเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงพนักงานร้อยละชีวิตได้ ยาวและเวชภัณฑ์ก็ต้องซื้อราคาสูงกว่ารัฐบาล ไม่ได้แก้งคิดแพงๆ ไปเอง

ชีวิตผู้บริหารโรงพยาบาลเอกชนไม่ได้สวยหรูฟูฟ่ายแบบที่เข้าใจกันดอก เป็นธรรมดาที่หมอน่ารักก็มี ไม่น่ารักก็มี แต่แพทย์พาณิชย์แท้ๆ มีดคำสนิท แบบที่เคยนึกภาพตามข่าว เรียนตามตรงว่าตั้งแต่ทำงานมายังไม่เคยเห็นเลย

ใครเคยเรียนศิลปะบ้างเอ่ย คุณครูศิลปะเคยสอนว่าในธรรมชาติจริงๆ ไม่มีสี่เหลี่ยม พระอาทิตย์ไม่ได้แดงแบบแม่สี ธรรมชาติไม่มีขาว หรือดำสนิท

โลกใบนี้ก็เหมือนกัน ไม่มีคนชั่ว คนผิดคำสนิท มีแต่คนไม่รู้ ก็เท่านั้น

วันนี้เราไม่รู้เหตุผลก็ว่าเขาไม่ดี วันหน้าเรารู้ก็เข้าใจกันไปเอง  
วันนี้เขาอาจทำผิด แค่ว่าเรายังไม่รู้ ซึ่งก็เป็นเหตุผลที่น่าอภัยให้ไม่ใช่หรือ

คุณพ่อและคณะ ตั้งคำถามมากมาย ทำไมไม่ส่งตัวไปโรงพยาบาลรัฐ  
คำตอบคือไม่มีที่ไหนรับค่ะ ติดต่อกันไม่รู้วาก็รอบ

ถามต่อ หมอมีสสิทธิพิเศษคนไข้ด้วยหรือ เหตุผลอะไรเขาถึงไม่รับ  
คำตอบคือ เขาไม่ได้ปฏิเสธคนไข้ แต่เขาไม่มีเตียงรับ เตียงเขาเต็มค่ะ

คุณพ่อและคณะ ตัดใจเรื่องการบริหารจัดการของระบบสาธารณสุข  
ทุกวันนี้เหมือนว่าใครๆ ก็ไม่พอใจระบบ คนจนก็มีปัญหา คนพอมักก็ยังมีปัญหา

โดยส่วนตัวฉันชอบคำว่า “ระบบ” มาก

ระบบ แปลว่า กลุ่มของสิ่งซึ่งมีลักษณะประสานเข้าเป็นสิ่งที่เดียวกันตามหลัก  
แห่งความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกัน ด้วยระเบียบของธรรมชาติหรือหลักเหตุผล

ในธรรมชาติมีผู้สมหวังกับผู้ผิดหวัง ผู้สมหวังก็ดีใจ ผู้ผิดหวังก็โกรธกันไป  
หลักตามเหตุผลคือโลกนี้มีความจำกัด ไม่มีทรัพยากรมากพอให้ทุกคนสมหวัง

“ไม่เข้าใจคำว่าเตียงเต็ม ใช้ภาษาของเราสร้างตึกใหญ่โต แคเตียงทำไมไม่มี”  
คำว่าเตียงเป็นคำเรียกรวมๆ ไม่ใช่แค่ฟูกนอน เขาคิดแล้วเสร็จสรรพว่า  
มีกำลังดูแลคนไข้พร้อมกันก็คน หมายความว่ารวมถึงเครื่องมือสารพัด  
หัวออกซิเจน อัตรากำลังคนขึ้นเวร ยาคงคลังและอื่นๆ อีกมาก

“ขอจดหมายส่งตัวเข้าโรงพยาบาลเด็ก ยังไงโรงพยาบาลเด็กก็รับแน่ๆ”  
ความจริงคือเตียงเต็มเช่นกัน ถ้าเป็นเด็กโตที่ไม่ป่วยหนักทำได้ค่ะ  
แต่การส่งคนไข้หนัก ทั้งที่อีกฟากยืนยันว่าไม่รับ แต่เราจัดแจงพาไปเลย  
อันตรายถึงชีวิตและเสี่ยงโดยใช่เหตุ ได้ไม่คุ้มเสีย ทำให้ไม่ได้เด็ดขาดค่ะ

“อ่านข่าวดูก็มีแต่ปัญหาเรื่องการส่งตัวนี้ ทำไมหมอไม่ชอบส่งต่อคนไข้”  
โรงพยาบาลระดับโรงเรียนแพทย์ มีโทรศัพท์ขอส่งคนไข้จากทั่วทุกสารทิศ  
ต้องเล่าว่าที่เขายากไปคือโรงเรียนเก่าของตนเอง เคยต้องทำหน้าที่นั่งรับ  
โทรศัพท์จดประวัติแล้วแปะข้างฝาเอาไว้เป็นแฟ้มๆ ฝาแปะประวัตินี้ไม่เคยว่าง

ถ้ามีเตียงว่างลงหนึ่งเตียง อาจารย์ประจำตึกจะดูว่าใครน่าช่วยที่สุด  
เลือกคนไข้ที่ถ้าไม่รับต้องตายแน่ๆ โรงพยาบาลชุมชนเล็กๆ โกลๆ  
ที่ไม่มีเครื่องมือ โรคที่ต้องการยาพิเศษ หรือต้องผ่าตัด

น้องเอ น้องบี ช่วงที่วิกฤตหนัก อาการไม่ดีพอจะปล่อยให้เดินทาง  
ส่วนช่วงที่อาการคงที่แล้ว หลายที่ตอบว่า ก็รักษาดีแล้วจะต้องย้ายไปทำไม  
แถมด้วยความเป็นลูกแฝด อยากไปทั้งสองคนยังทำให้หาเตียงยาก

ถ้ามีเตียงว่างลงหนึ่งเตียง แล้วมีคนไข้อาการหนักเท่ากัน ระหว่างคนไข้  
จากโรงพยาบาลรัฐกับเอกชน ก็ต้องเลือกโรงพยาบาลรัฐก่อน เพราะถือว่า  
คนไข้เอกชนมีกำลัง มีทางออกอื่น เช่นไปโรงพยาบาลเอกชนที่ศักยภาพสูง  
และค่าใช้จ่ายก็สูงกว่าโรงพยาบาลของฉันทันอีกหลายเท่าเช่นกัน

โลกกลมๆ ไบนี่ก็เป็นแบบนี้  
มีเหตุมีผล ข้อดีข้อด้อยหักล้างกันเอง จนรวมกันเป็นความกลมๆ ธรรมดาๆ



ถ้าเราเห็นใครสักคน หรือระบบอะไรสักอย่างมีแต่ข้อเสียเต็มๆ  
คิดมืดดำสนิท ร้ายแหลมคมเสียดแทงใจนัก ลองถอยมาพิจารณากันใหม่

โลกสมมุติ มีสัจฐานกลมๆ หลากหลายสี  
มีทั้งด้านที่เรารัก เราพอใจ กับด้านที่เราไม่ชอบ เราทุกข์ใจ  
เราอาจถูกเกลียด เราอาจจะเกลียดใครสักคน หรือระบบอะไรสักอย่าง  
แต่แล้วทุกสิ่งก็จะผ่านไปเอง รู้แล้วก็ไม่ต้องเสียเวลากับอารมณ์โกรธเกลียด

เมื่อเราถูกเกลียด ทบทวนแล้วว่าทำดีที่สุดแล้ว ก็ระลึกถึงหลักโลกธรรม  
เมื่อเราเกลียดเขาจนทุกข์ใจ ทบทวนดูจะเห็นว่าเกี่ยวกับความไม่รู้ทั้งสิ้น  
และแล้วทุกอย่างก็จะไหลผ่านไปเอง เสียพลังงานกับอารมณ์ไปทำไม

เรื่องราวสวยงามขึ้นเมื่อทุกฝ่ายพยายามเข้าใจ รับรู้เหตุผลของอีกฝ่าย  
เรื่องราวทุกอย่างในโลกดำเนินไปเรื่อยตามหลักของธรรมชาติ

คุณพ่อและคณะ เข้าใจระบบแล้วก็คลายใจ ความระแวงสงสัยจางลง  
โรงพยาบาลช่วยผ่อนผันให้ด้วยความเห็นใจกัน  
หนูแฝดสบายดีกลับบ้านไปแล้ว ทีมงานกุมารได้นอนอึ้มๆ สักที

แต่หลังจากนั้น...

ถ้ามีคุณแม่ตัวโตหน่อยมาฝากครรภ์ จะต้องมีการสักคนเข้าชี้ถามหมอสูติว่า  
“แฝดอีกหรือเปล่าคะ ว้ายๆ ไม่เอาอีกแล้วนะคะ !”

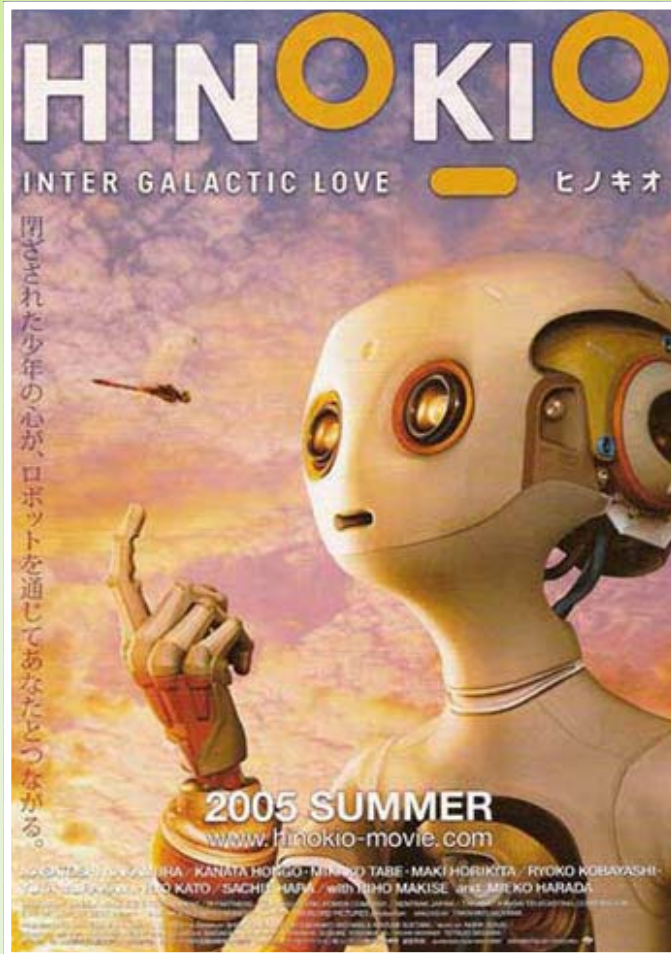
เฮ้อ ความรู้สึกในใจบังคับกันไม่ได้ แต่เปลี่ยนแปลงได้ในอีกไม่ช้า  
ขอเวลาให้น้องๆ ทีมงานพักอีกหน่อย เดี่ยวความรู้สึกแบบนี้ก็หายค่ะ

สารบัญ ←

# Hinokio – กลัวทำไม...ความทุกข์

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ความทุกข์...ความเจ็บปวดใจ  
ไม่มีใครอยากประสบ พบเจอ  
เมื่อหนีทุกข์ไม่พ้น ก็หาวิธีแก้ทุกข์ต่าง ๆ  
บางคนหางานทำ ให้ลืมเรื่องทุกข์ใจ  
บางคนคอยปิดทุกข์ ไม่ยอมรับความเจ็บปวดใจ  
และบางคน วีนหนี ปิดประตูแน่น ไม่ยอมรับมัน  
...ทั้งที่ความทุกข์นั้น...ยังอยู่ในบ้าน และที่หน้าประตู...

---

หนุ่มน้อยซาโตรุก็เป็นพวกหนีทุกข์ ปิดประตู ไม่ยอมรับ ไม่ยอมดูมันเช่นกัน  
เขาประสบอุบัติเหตุพร้อมแม่ ได้เห็นวาระสุดท้าย แม่ตายต่อหน้า จึงโยนความผิด  
ให้พ่อ ที่ทะเลาะกับแม่ก่อนออกจากบ้าน เป็นต้นเหตุให้แม่ตาย

จากนั้นเขาก็ขังตัวเองอยู่ในห้อง ไม่ยอมพูดจากับพ่อตรง ๆ ไม่ยอมทำกายภาพ  
บำบัดรักษาฯ ใช้ความเจ็บป่วยบังหน้า ไม่ยอมไปโรงเรียน รับรู้โลกภายนอก

---

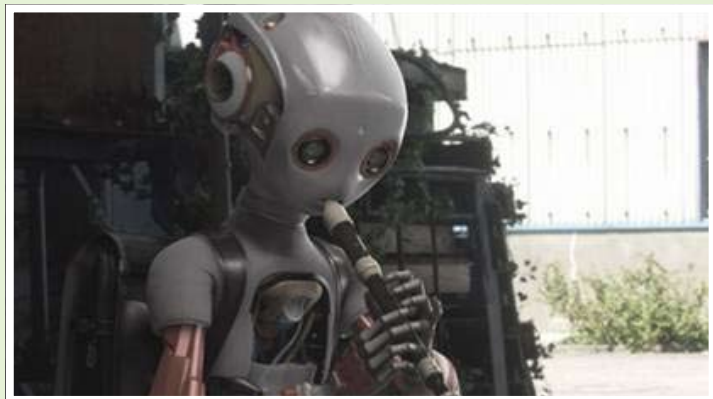
จน สาวน้อยทอมบอย จอมแสบประจำห้องประณทก ต้องแปลกใจอย่างแรง  
เมื่อในห้องมีนักเรียนใหม่เข้ามา นักเรียนคนนั้นไม่เหมือนใคร เพราะเขาเป็นหุ่นยนต์  
ที่สามารถพูดจาติดต่อสื่อสาร เรียนหนังสือได้เหมือนเด็กทั่วไป



หุ่นยนต์ตัวนี้ถูกบังคับโดยซาโตรุ ที่ไม่ยอมออกจากห้อง อ้างว่าเขาเดินไม่ได้ แต่ก็จำเป็นต้องไปโรงเรียน พ่อจึงสร้างหุ่นยนต์ให้เขาใช้เป็นตัวแทน โดยซาโตรุสามารถมองเห็น ได้ยินเสียง รับรู้โลกภายนอกทุกอย่างผ่านเจ้าหุ่นยนต์ตัวนี้

พ่อของซาโตรุหวังให้เจ้าหุ่นตัวนี้ สามารถทำให้ซาโตรุยอมเปิดตัวเองรับรู้เรื่องราวโลกภายนอกบ้าง ไม่จ่อมจมอยู่กับเรื่องราวเก่า ๆ ความเศร้าที่ต้องสูญเสียแม่ไป

หารู้ไม่ว่า เจ้าหุ่นตัวนี้ กลับเป็นเครื่องมือให้ซาโตรุ ถอยหลังเข้าไปอยู่ในโลกส่วนตัวได้อย่างสบายใจ ต่อให้เขาคบหาสนิทสนมกับจุนและเพื่อน แต่ก็ยังมีระยะห่าง ไม่ให้ใครเข้าถึงตัวเขา เพราะยังขาดกลัวต่อโลกอยู่



เจ้าหุ่นตัวนี้ ทำให้ซาโตรุไม่ต้องกลัวว่าโลกภายนอกจะกระทบมาถึงตัวเขา มีอะไรก็ปล่อยให้หุ่นยนต์ออกรับแทน เขาเชื่อว่า...เมื่ออยู่แต่ในห้อง ข้างหลังเจ้าหุ่น เช่นนี้ ความทุกข์และเรื่องราวร้าย ๆ ย่อมมาไม่ถึงตัวเขาแน่นอน



สาวน้อย “จุน” ก็มีความทุกข์ ครอบครัวของเธอขาดพ่อ ส่วนแม่ก็ทำแต่งานไม่มีเวลาดูแล จุนจึงเป็นเด็กขี้แฉะ รับผิดชอบตัวเองได้ เธอไม่หนีความทุกข์ ไม่หนีโลก กล้าเผชิญหน้ากับความจริง แม้กระทั่งแม่จะพาผู้ชายแปลกหน้ามา

ให้รู้จัก พูดเป็นนัยว่านี่คือคุณพ่อคนใหม่...เธอก็กล้าหาญยอมรับ แม้จะเป็นทุกข์ ไม่พอใจก็ตาม

ผิดกับซาโตรุ ที่วิ่งหนีความทุกข์ หลบซ่อนอยู่ข้างหลังเจ้าหุ่นยนต์ คิดว่ามันจะเป็นปราการป้องกันความทุกข์เรื่องเลวร้ายได้ แต่สุดท้ายก็ยังมีเหตุ แสดงให้เห็นว่าเจ้าหุ่นตัวนี้ก็ไม่ใช่วีรบุรุษที่พึ่งถาวร ไม่ได้เป็นกำแพงแข็งแรงที่ใช้ป้องกันความทุกข์ เรื่องราวเลวร้ายได้เลย

จนเคยบอกกับซาโตรุว่า “ถ้าเราคอยแต่วิ่งหนีตลอดเวลา กักขังตัวเองอยู่อย่างนี้ ตลอดชีวิต ก็จะไม่มีความเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เลย”

ต้องสู้สิ...ออกมาเผชิญหน้ากับความทุกข์ อดทนเรียนรู้มันด้วยใจซื่อตรง แล้วใจเราจะเปลี่ยนแปลง...เปลี่ยนมายอมรับว่าความทุกข์เป็นเรื่องธรรมดา

ต่อให้วิ่งหนี หลบเร้นไปอยู่ไหน ก็ไม่มีวันหนีความทุกข์พ้น เพราะความทุกข์ทั้งหลาย มันก็อยู่ที่กาย ที่ใจของเรานั่นเอง

ซาโตรุต้องใช้ความกล้าไม่น้อย กว่าจะออกมาจากห้องสี่เหลี่ยมนั้นได้ เมื่อยินแนะนำตัวหน้าห้องเรียนในฐานะนักเรียนใหม่ชั้นมัธยม เขาก็ยังมีความขลาด หัวนกล้างลอยอยู่ในแววตา



เมื่อวันแรกของการเรียนชั้นมัธยมผ่านไป เขาก็ได้พบกับจูน...สาวน้อยผู้เคย  
ให้กำลังใจเขาในการเผชิญหน้ากับความทุกข์ เธอยืนรออยู่หน้าประตูโรงเรียน  
ยื่นมือมาให้เหมือนจะบอกว่า...

“ยินดีต้อนรับชาโตรุ”

พบพานความทุกข์...เรื่องเจ็บปวดใจแค่อยอมรับมัน...ตามความเป็นจริงทุกข์  
เหล่านั้น...ก็绝不会ทำร้ายเรา เกินความเป็นจริงเช่นกัน

### รูปภาพประกอบจาก

- [http://www.nangdee.com/title/mt\\_picture.php?movie\\_id=521](http://www.nangdee.com/title/mt_picture.php?movie_id=521)
- [http://www.nangdee.com/title/mt\\_poster.php?movie\\_id=521](http://www.nangdee.com/title/mt_poster.php?movie_id=521)
- [http://www.moviesonline.ca/movie\\_gallery.php?id=7322](http://www.moviesonline.ca/movie_gallery.php?id=7322)

สารบัญ ⇐



## อภัยทาน (๑) โดย ปัญจนารถ

### 04.30 นาฬิกา

นาฬิกาปลุกจากโทรศัพท์มือถือกรีดเสียงขึ้นด้วยท่วงทำนองบาดหู ฉันสะดุ้งตื่น... เอื้อมมือควานหาเพื่อจะกดปุ่ม ยุติเสียงที่ทวีความดังขึ้นเรื่อยๆ นั้น ทว่า...ข้างหมอนซึ่งจำได้ว่าวางโทรศัพท์ไว้กลับว่างเปล่า เสียงเพลงยิ่งเร่งเร้า แผลดังกว่าเดิมเป็นเท่าตัว ด้วยระบบอัตโนมัติที่ตั้งเอาไว้

ความงัวเงียแต่แรกเปลี่ยนเป็นหงุดหงิด ฉันสลัดผ้าห่มพรตลุกขึ้น และอาการนั้นทำให้โทรศัพท์มือถืออันจิวปลิวหวิว ก่อนจะตกดับลงที่มุมห้อง...

ฉันใจหายวาบ มั่นใจว่ามันคงแยกส่วนกระจัดกระจายเป็นชิ้นๆ แน่แน่นอน แต่...เปล่า มันยังแผดเสียงปลุกต่อไปอย่างสัตย์ซื่อและทนทายาด ฉันเดินไปคว้ามันขึ้นมา แล้วจัดการทำให้มันเงียบเสียงลงได้ในที่สุด มันมีรอยถลอกนิดหน่อย จากผลพวงของโทสะลูกลอยๆ ในยามลึมตาตื่น...

นี่ขนาดตั้งใจตื่นเช้าเพื่อไปวัดแท้ๆ... ฉันรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายแล้วเข้านครัวเพื่อเตรียมอาหาร...

### 6.00 นาฬิกา

แดดเข้าทอแสงสีทองเลื่อมระยับ...กระทบช่อฟ้า ใบระกา และแผ่นแก้วแวววาวบนหลังคาโบสถ์ แล้วผ่านลอดกิ่งไม้ไผ่ย่นต้นที่รายรอบ...สร้างลวดลายบนพื้นดินแน่นแข็ง ซึ่งถูกกวาดเตียนเรียบ สะอาดตา

เขตอภัยทานมักมีบรรยากาศเฉพาะ ที่บ่งบอกถึงความร่มเย็น ปลอดภัย ให้บังเกิดความสงบสบายในใจ

ผู้คนยังบางตาเมื่อฉันถอดรองเท้า แล้วก้าวขึ้นบันไดตรงไปยังโรงครัว ถ่ายอาหารคาวหวานลงสู่ภาชนะที่ทางวัดจัดเตรียมไว้ให้ หลังจากนั้นจึงไปรวมกลุ่มกับผู้ที่นั่งรอเพื่อฟังธรรมเทศนา...

ฉันหันหน้าเข้าวัด ยึดธรรมะเป็นที่พึ่งมาสามปีแล้ว หลังจากล่องไหลไปตามกิเลส รัก โลภ โกรธ หลง มาเสียสามสิบกว่าปี เพื่อนฝูงคนรอบตัว มักมีสีหน้าแปลกๆและถอยออกห่าง เมื่อฉันไม่ร่วมกิจกรรมดื่ม...กิน เที่ยวเตร่ เฮฮาเหมือนก่อน บางคน...แอบนินทาตั้งข้อสงสัยหาว่า ฉันบ้าบอ เพี้ยนไปแล้วก็มี

การถือศีล 5 ศีล 8 เติบงาม นิ่งสมาธิ ศึกษาธรรม ถูกมองว่าเป็นเรื่องของคนแก่ไม่มีอะไรจะทำ พอหนุ่มสาวเข้าวัดจึงมักเป็นที่กลางแกลงสงสัยของคนที่ไม่ห่างไกลศาสนา อีกทั้งอาชีพของฉันก็เป็นอีกประการหนึ่งที่ย้ำคำว่า “เพี้ยน” ในมุมมองของเพื่อนฝูงให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ในขณะที่คนอื่นเขารับราชการ เป็นพนักงานบริษัท เป็นเจ้าของกิจการ แต่อาชีพหลักของฉันคือ... เขียนหนังสือประเภทแนะนำการใช้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข...

หนังสือของฉันจัดว่าขายดิบขายดี โดนใจ พอได้เลี้ยงตัว เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยคนบ้าหาร้อยจำพวก ซึ่งพร้อมจะทุกซักร้อนไปได้ทุกเรื่อง เพียงแค่มีอะไรผ่านมากะทบ... จะเล็กน้อยเพียงไหน แต่คนเราก็มุ่งแต่ให้ใหญ่โตขึ้นได้เพราะความยึดมั่นในตัวกู ของกู นั่นเอง

เมื่อศีลธรรมถูกมองว่าเป็นเรื่องของคนแก่ใกล้ตาย มีไว้ในหลักสูตรให้นักเรียนท่องจำเพื่อสอบผ่าน เกราะแก้ว...ที่ยกระดับจิตใจมนุษย์ให้สูงขึ้น ถูกกละเลยเสียแล้ว ปัญหาทั้งปวงก็ย้อนหลังไหลมาเป็นธรรมดา ไม่ว่าจะปัญหาพื้นๆ ครอบครัวยุคใหม่ การแก่งแย่งแข่งขัน เอารอดเอาเปรียบ จนถึงปัญหาเศรษฐกิจ สังคม การเมือง อาชญากรรม หรือกระทั่งการฆ่ารายวันก็ตาม



สิ่งที่ฉันพูดถึงในงานเขียน ส่วนใหญ่เป็นปัญหารอบๆตัวที่ทุกคนในโลกล้วนเคยประสบพบเห็นมาแล้วทั้งสิ้น ฉันเพียงแค่หยิบยกปัญหาเหล่านั้นขึ้นมา แล้วบอกถึงวิธีอยู่...รับมือ...หรือก้าวผ่านมันไป...ในมุมมองที่คนทั่วไปมักมองข้าม

แต่การเปลี่ยนความเคยชินและความเชื่อของคนไม่ใช่เรื่องง่ายๆ เพราะคนมักมองออกไปข้างนอก เพื่อทำความรู้จักและหาคำตอบกับทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สิ่งเดียวที่คนไม่เคยทำความเข้าใจและหาคำตอบคือจิตใจของตัวเอง โดยหารู้ไม่ว่า...เพียงรู้เท่าทันใจตนเอง ทุกสิ่งภายนอกก็จะหมดสิ้นความหมาย

นอกจากการเขียนหนังสือแล้ว เวลาในแต่ละวันของฉันยังหมดไปกับการรับฟังปัญหามานานชนิดของผู้คนที่แวะเวียนมาหาบ้าง โทรศัพท์เข้ามาปรึกษาบ้าง ซึ่งกรณีนี้เป็นการให้กันฉันท์เพื่อนมนุษย์ผู้ร่วมทุกข์ ไม่มีเงินทองเข้ามาเกี่ยวข้องแต่อย่างใด และบ่อยครั้ง...การให้แบบนี้ก็สร้างความวุ่นวาย เดือดเนื้อร้อนใจกับผู้ให้ได้ไม่รู้จบเช่นกัน หากไม่มีธรรมะเป็นที่พึ่ง หรือขาดสติที่จะตามรู้ใจตัวเอง ฉันก็มีแนวโน้มจะสติแตก เพี้ยน หรือบ้าเอาได้ง่ายๆเหมือนกัน

## 7.15 นาฬิกา

ผู้คนเริ่มหนาตาขึ้นเป็นลำดับ ศาลาฟังธรรมแน่นขนัดไปด้วยผู้คนเกือบร้อย บอกให้รู้ว่า...ยังมีคนอีกไม่น้อยที่เห็นคุณค่า ให้ความสำคัญกับศีลและธรรม

วันนี้หลวงพ่отเทศน์เรื่อง การให้ทาน...

ทาน...คือหนึ่งในองค์ประกอบสาม ทาน ศีล ภาวนา หนทางที่จะพาเราไปสู่การพ้นทุกข์

การให้ทานคือการสละ...เพื่อลดละความตระหนี่ หวงแหน เห็นแก่ตัว และเพื่อขจัดขัดเกลาความโลภในใจ ทานมีหลายระดับ ตั้งแต่สละเวลาและแรงงานเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ทำบุญใส่บาตร บริจาคทรัพย์ ให้ธรรมะเป็นทาน

รวมถึงการให้อภัยทาน เมตตาต่อผู้อื่น โดยไม่ผูกพยาบาท อาฆาต จองเวร

ผู้คนในศาลา บางกลุ่มกระซิบกระซาบพูดคุย สนทนาปราศรัยกันไปตามเรื่อง บ้างนั่งฟังด้วยอาการสงบสำรวม นับแต่หลวงพ่ót่านเริ่มเทศน์กระทั่งสิ้นสุด หลังจาก รับพรแล้วต่างก็แยกย้ายกันกลับ

ฉันรอนผู้คนที่ยืดเสียดกันลงบันไดเริ่มบางตาจึงลุกขึ้น... พอก้าวลงบันได กวาด สายตามองหารองเท้าที่ถอดไว้ แต่...มันหายไปแล้วราวเล่นกล!!

คิดในทางดีเอาไว้ก่อนว่า... มันอาจถูกย้ายไปไว้ตรงไหนสักแห่ง หรือไม่ก็อาจถูก เอาใครบางคนสะดุดจนกระเด็นกระดอนไปทางไหนก็ได้ จนสุดท้ายก็ต้องยอมรับ ความจริงว่า...ใครสักคนคงใส่มันไปเสียแล้ว...เมื่อเหลือเพียงฉันคนเดียว กับรองเท้า พองน้ำเก่าคร่ำคร่ำคู่หนึ่ง ซึ่งถูกทิ้งเอาไว้ ดังจะยืนยันว่า...เจ้าของรองเท้าคู่นี้แหละ ที่เป็นคนใส่รองเท้าของฉันไป

ความโกรธผ่านวูบเข้ามาในใจเหมือนสายลมร้อนผ่าว เพียงแค่คิดว่า...

“ไอ้คนซี้โมย...มาทำบุญแท้ๆ”

วินาทีถัดมาคำสอนของหลวงพ่เมื่อครู่เรื่องทาน ก็ผ่านเข้ามาในหัว

หรือนี่คือ...แบบทดสอบหนึ่งกับโจทย์คำถามที่ว่า... “ให้” อภัย เป็นทานได้ไหม?

คำตอบว่า “อภัย” ก้องดังอยู่ในใจ

ฉันเดินเท้าเปล่ากลับบ้าน ทั้งรองเท้าพองน้ำเก่าคร่ำคร่ำคู่นั้นไว้เบื้องหลัง...

### 10.30 นาฬิกา

ฉันก้าวเข้ามาในตึกอุบัติเหตุของโรงพยาบาลประจำจังหวัด อีกฐานะหนึ่งที่ต้องทำให้ ลุล่วงในวันนี้คือ มาเยี่ยมญาติที่ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนนจนเลือดคั่งในสมอง

น้าต๋อย...อายุ 73 ปี เป็นน้องสาวคนสุดท้ายของแม่ และเป็นญาติฝ่ายแม่เพียง คนเดียวที่ฉันเหลืออยู่

ครอบครัวของฉันทับน้ำต้อยตัดขาดการติดต่อกันมาร่วมยี่สิบกว่าปีแล้ว แม่และน้ำต้อยมีเรื่องทะเลาะกันรุนแรง เมื่อครั้งฉันทยังเรียนอยู่มัธยม น้ำต้อยประกาศตัดขาดพี่น้องกับแม่นับแต่บัดนั้น แม้กระทั่ง...เมื่อแม่ตาย แกก็ไม่มาเผาผี ลูกของแม่ทุกคนที่เป็นหลาน...น้ำต้อยก็ตัดขาดไม่เกี่ยวข้อง

ฉันทงาเสมอมาสำหรับเรื่องนี้...ว่าทำไม? คนเราจึงผูกพยาบาท อาฆาตกัน จนเหลือแต่ถ้ากระดูกแล้วความผูกโกรธก็ยังไม่จบสิ้น เพราะไม่ใช่แต่กรณีของน้ำต้อยกับแม่เท่านั้น ผู้คนในโลกนี้มีหรือไม่...ที่ไม่เคยโกรธเกลียดกับใครจนเลิกคบหากัน

เมื่อรู้ข่าวอุบัติเหตุของน้ำต้อย กอปรกับรู้สึกเสมอมาว่าตนเองไม่เคยเกี่ยวข้องกับ ความพยาบาทของผู้ใด ทำให้ฉันทไม่รือร้อที่จะมาเยี่ยมแก...

ห้องรวมของผู้ป่วย มีหลายเตียง และคนที่ประสบอุบัติเหตุ มักมีหน้าตารูปร่างที่ฟกช้ำ จำยาก อีกทั้งการไม่ได้เห็นกันมาตั้งยี่สิบปี ทำให้ฉันทไม่รู้ว่ามีผู้ป่วยเตียงไหนคือ น้ำต้อย

ฉันทเดินเข้าไปถามพยาบาลที่ประจำอยู่ในห้องผู้ป่วย พวกเขาทั้งหลายกำลังสนทนากันอย่างเพลิดเพลิดติดพัน ไม่ใส่ใจคำถามแม้แต่หน่อย ฉันทอดถอนใจเมื่อถามซ้ำครั้งที่สองแล้วยังไม่มีใครให้คำตอบ ได้แต่ปลงอยู่ในใจ...ว่าโลกนี้ช่างแห้งแล้งเสียจริง ไปตรงไหนก็ชวนให้มีแต่เรื่องขุ่นมัวได้ทั้งนั้น

ยึดหลักตนเป็นที่พึ่งแห่งตนด้วยการเดินหาเองอีกรอบ จนได้พบญาติที่มาเฝ้าหน้าต้อย เธอจึงพาไปที่เตียงคนไข้ สภาพหน้าต้อยน่าเวทนานัก แกถูกโหนศิริชะ หัวด้านหนึ่งมีผ้าพันแผลปิดไว้ ส่วนอีกด้านหนึ่งปูดขึ้นมาเท่ากำปั้นเด็ก เป็นสีม่วงช้ำ ใบหน้าบวมจนผิดรูปร่าง ข้อมือสองข้างถูกมัดติดกับราวกันข้างเตียง พอเห็นฉันทหยุดสายตานิ่งอยู่ตรงนั้นคนเฝ้าก็บอกว่า...

“ต้องมัดเอาไว้เพราะจะไปแกะแผลที่หัว”

เธอเล่าถึงวันเกิดเหตุให้ฟังอีกนิดหน่อยให้พอได้ทราบเรื่องราว ครู่หนึ่งน้ำต้อยก็ลืมตาขึ้น... ฉันทยกมือไหว้แล้วรายงานว่าตัวเองเป็นลูกเต้าเหล่าใคร ดวงตาแกเปลี่ยน

แสงวูบแล้วเลื่อนสายตาลง แต่ก้หันได้เห็นความละอายและอึดอัดใจในดวงตาคู่นั้น

ฉันแตะแขนแกแผ่วเบา ปากก็ชวนคุยถามอาการไปเรื่อย ไม่มีอะไรในใจมากไปกว่าความรู้สึกเห็นใจ เข้าใจและสงสาร มันเหนื่อยหนักน้อยอยู่หรือ... ที่คนเราต้องแบกความอาฆาต พยาบาท ผ่านกาลเวลามาถึงยี่สิบกว่าปี ทั้งที่การอภัยให้กันอาจจะง่ายยิ่งกว่านั้น...

ครูหนึ่งน้ำตาก็เอ๋ยขึ้นมา...

“แม่แกมาที่นี่...”

ฉันนั่งอิงไปชั่วขณะ เข้าใจว่าแกคงสับสนเพราะสมองถูกกระทบกระเทือน

“ไม่มาหรอก แม่ตายไปตั้งหลายปีแล้ว”

“มา...แม่แกมาที่นี่ มาเยี่ยม...บอกให้หายเร็วๆ คุณกันตั้งนาน” น้ำตอยั่ว

คราวนี้ฉันไม่ค้านแกอีก...ความคิดบางอย่างผ่านวาบเข้ามา เมื่อใจเป็นผู้ผูก ใจนั้นก็ต้องเป็นผู้ปลดปล่อย คลี่คลายให้ตัวเอง ฉันไม่เสียใจที่ได้มาเยี่ยมหน้าต้อย เมื่อมองหน้าแก...ฉันก็มองเห็นใบหน้าแม่และตัวเองซ้อนอยู่ในนั้น เราตัดขาดกันได้จริงหรือ... ไม่มีใครเปลี่ยนประวัติศาสตร์ได้ว่าเราคือเลือดเนื้อที่เชื่อมต่อกัน แม้ว่าแม่จะไม่มีชีวิตอยู่เพื่ออภัยให้ใครได้อีก แต่ฉันเชื่อว่า...ความพยาบาทได้ถูกตัดขาดลงแล้ว...ในวันนี้...ด้วยใจของน้ำต้อยเอง

## 12.00 นาฬิกา

เมื่อออกจากโรงพยาบาล ฉันเดินลัดเลาะไปตามแนวฟุตบอล รถเก๋งสีดำแล่นปราดมาอย่างรวดเร็ว ล้อข้างหนึ่งเหยียบน้ำในแอ่งที่แข่งขันทันพื้นถนน มันแผ่กระจายเป็นริ้วตามวงล้อที่หมุนผ่าน แล้วสาดพรวดเข้าใส่ฉันซึ่งไม่ทันแม้แต่จะหลบ

นึกถึงข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ขึ้นมาทันที ที่แค่ขับรถปาดหน้าก็ลงมายังกันตาย... เพิ่งเข้าใจว่านี่เองว่า...มันเป็นไปได้ เจ้ารถเก่งไร้มารยาทเล่นลืบลับหายไปแล้ว ทั้งไว้แต่ความประอะเปื้อนและก้อนโทสะที่อัดแน่นอยู่กลางอก

แบบทดสอบที่สองกับโจทย์เดิม ให้อภัยได้ไหม?

ฉันนึกถึงพยาบาลคนที่ไม่ใส่ใจจะฟังหรือตอบคำถามใคร นึกถึงเจ้าของรถเก่งที่ไม่มีใจแม้แต่จะเอ่ยปากขอโทษ สุดท้ายนึกถึงเรื่องราวของน้ำตอยกับแม่...

ฉันลากลมหายใจเหยียดยาวก่อนบอกตัวเองว่า... “อภัย”

## 12.30 นาฬิกา

ร้านอาหารตามสั่งที่ฉันเลือกเข้ามานั่ง ดูสะอาดสะอ้านพอใช้ ที่สำคัญคือ...คนนั่งคอยคิวมีไม่มากนัก ฉันสั่งข้าวผัดกระเพราไม่เอาไข่ดาว เพราะคิดว่ามันคงช่วยร่นเวลาในการทำให้สั้นลงได้

ฉันหยิบหนังสือพิมพ์มาอ่านระหว่างรอ... ข่าวลอบยิง ฆ่ารายวันและวางระเบิดในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ยังคงครองหน้าหนึ่ง รองลงมาคือข่าวการเมือง ฉันไล่สายตาผ่านไปเรื่อยๆ เนื้อข่าวที่ประณามการทำงานของรัฐบาลซึ่งถูกแต่งตั้งเข้ามา ก่อนเลื่อนสายตามายังภาพนายทหารที่ประสบเคราะห์กรรม กรอบล่างมีข่าวผู้คนเหยียบกันตายในวันเปิดจองเครื่องรางศักดิ์สิทธิ์ ฉันพับหนังสือพิมพ์วางคืนที่ด้วยไม่อยากหลุดไปมากกว่านั้น...

ทีวีที่มุมห้องของร้านอาหาร ถ่ายทอดภาพนักร้องลูกทุ่งสาว ในเครื่องแต่งกายโชว์เรื่อนรำ กำลังโยกส่ายในลีลาอวยวน ประกอบเพลงแบบสองแฉ่งสามง่าม มันช่างแตกต่างกับภาพการฆ่ารายวันในหน้าหนังสือพิมพ์ เหมือนอยู่กันคนละโลก แต่ก็มันละ... ชีวิตย่อมขับเคลื่อนของมันต่อไป ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบนโลกใบนี้...

ฉันเลื่อนสายตาหนีจากจอทีวี ลูกค้าที่คอยคิวไม่กี่คนในตอนแรกกลับทวีจำนวนขึ้น เป็นเท่าตัว ท้องฉันเริ่มส่งเสียงประท้วง...เมื่อมองไปยังโต๊ะอื่นๆก็ชักผิผิตสังเกต เพราะ คนมาที่หลังฉันหลายคนได้อาหารแล้ว

“เจ้...ข้าวผัดกระเพราได้หรือยัง” ฉันร้องถาม

“คอยคิวอีกสองคน ขอทำรாதหน้าก่อน” แก่ร้องบอกกลับมา

ไม่ได้เจตนาจะจับผิด แต่เห็นชัดเจนว่าราดหน้าถูกยกไปให้คนที่มาใหม่จริงๆ

“ถ้ายังไม่ได้ทำก็ไม่ต้องแล้วเจ้” ฉันบอก แล้วลุกเดินออกจากร้าน...

แบบทดสอบที่สาม...อภัยได้ไหม?

หากเปรียบกับที่ผ่านมา แบบทดสอบนี้น่าจะเป็นข้อที่ง่ายที่สุด คำพูดที่บอกกับ คนขายอาหารและการกระทำของฉัน ตอบแบบทดสอบไปแล้วว่า “ไม่อภัย”

มนุษย์เคยชิน...กับการมองออกไปข้างนอก แลเห็นความผิดพลาดบกพร่องของ ผู้อื่น ก่อนจะเห็นความผิดพลาดของตนเสมอ...และการเปลี่ยนความเคยชินของคน นั้น...มิใช่เรื่องง่ายๆ...

ฉันนึกถึงถ้อยคำของตัวเอง ในหนังสือเล่มหนึ่งซึ่งเคยบอกแก่ผู้อ่าน!!!

(อ่านตอนจบต่อฉบับหน้า...)

สารบัญ ←

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่สิบสาม

ขึ้นหาค่า เดือนเก้า

ล่องเข้ากลางดึก ในขบวนของนครราชคฤห์ ที่ชอบชายแดนแคว้นวัชชี

ในกระโจมที่พักของเจ้าหญิงและภาวณี ขณะที่สมาชิกคนอื่นในคาราวานพากันหลับไหลลึมดื่น จันทรารตักลับนอนลึมตาค้าง พลิกตัวไปมาอยู่ย่นานสองนานจึงกระซิบเรียกเพื่อนหญิงที่นอนนิ่งอยู่ใกล้ๆ

“ภาวณี...วันนี้วันที่เท่าไรแล้ว” องค์หญิงรำพึงถาม ภาวณีสบเนตรคู่งามม้ายามมืด เห็นแววไหวระริกที่พอเดาพระทัยได้ขยับตัวนอนตะแคงหันหน้าเข้ามาใกล้แล้วจึงตอบ

“ขึ้นหาค่าเดือนเก้า นับถอยหลังก็เหลืออีกเก้าวันเพคะ เมื่อถึงคืนพระจันทร์วันเพ็ญ ข้าพระองค์และเหล่าองครักษ์ต้องทำตามหน้าที่พาพระธิดากลับนครสาวัตถี”

“นี่เวลาผ่านไปเร็วขนาดนี้เชียวยหรือ”

“เพคะ คราวนี้จะทรงดื้อดั่งไม่ได้แล้ว”

“ฉันไม่ได้ดื้อดั่ง เพียงแต่...”

พระทัยลอยละล่องไปถึงเจ้าชายในกระโจมฝั่งโน้น จะทรงทราบไหม ว่าอีกไม่กี่วัน หญิงสาวชาวบ้านก็ต้องจากพระองค์ไปแล้ว นี่จะต้องจากกันโดยต่างฝ่ายต่างมึนรู้ใจ

ของอีกฝ่ายเลยหรือ ภาวิณีดูออกว่าพระธิดาองค์น้อยของเธอกำลังรุ่มรวยพระทัยแต่ก็แก่งแย่งไม่รู้ไม่เห็นทำเป็นซัดซี้

“เพียงแต่อันใดเพคะ”

“เปล่า... ไม่มีอันใด”

ช่างไม่รู้ใจฉันเสียเลย...เจ้าหญิงน้อยพระทัยอยู่ในความมืด

“ไม่มีอันใดก็ดีแล้ว บรรทมเสียเถิดเพคะ ดึกแล้ว”

ภาวิณียิ้มเย้นอย่างเอ็นดูแล้วตัดบท ยิ่งทำให้เจ้าหญิงน้อยพระทัยหนักยิ่งขึ้นกว่าเดิม ช่มช่านอนในความมืดแล้วปล้นสติบเสียงประหลาดอยู่ไม่ไกล

“ภาวิณี ได้ยินไหม”

“มีอะไรอีกเพคะ”

“ฉันได้ยินเสียงแมวร้อง”

“อย่าล้อเล่นสิเพคะ แมวที่ไหนจะมาอยู่กลางป่า”

“ฉันได้ยินจริงๆนะ เธอเงี่ยหูฟังสิ”

เมื่อเงี่ยหูฟังจึงได้ยินเสียงแห่หว่งหว่วอย่างลูกแมวร้องดังพระธิดาตรัส ภาวิณิลุกขึ้นจุดตะเกียงตามเจ้าหญิงที่ออกไปชะโงกดูหน้ากระโجم เห็นว่าไม่มีผู้ใดจึงเดินตามออกไปจนพบที่มาของเสียง สัตว์ที่ร้องครวญครางมีลำตัวเท่าแมวขนาดกลางและมีหางยาวลากดิน ลายขนพาดผ่านลำตัวสีออกน้ำตาลดำสลับขาว กับลักษณะของขาและเท้าดูแข็งแรงและมีแผงขนปกคลุมโดยตลอด แท้จริงแล้วมิใช่ลูกแมวที่ไหน แต่เป็นลูกเสือลายพาดกลอนในป่าที่พลัดหลงกับแม่เข้ามาในขบวน ครั้นพอเห็นคนเดินมาก็กระโดดหลบ หายวับไปทางกระโจอมอีกด้าน

จันทราวตีติดตามไปโดยไม่ฟังเสียงภาวิณีที่ร้องห้าม...



## บทที่สิบสี่

เทวินทร์วรมันต์บรรทมตื่นขึ้นมากลางดึก แล้วไม่อาจข่มพระเนตรให้บรรทมหลับลงไปได้อีก ลูกขึ้นมาประทับนั่งมองออกไปนอกกระโจมเห็นศรীরามเดินผ่านหลังจากเสร็จธุระจากการไปรักษาคนไข้ในขบวน พระโอรสจึงรับสั่งเรียกให้สหายเข้ามาเป็นเพื่อนสนทนาในยามดึก

“ทูลฝ่าบาท เหตุใดจึงยังไม่บรรทม”

ศรীরามถามด้วยความแปลกใจ

“เรานอนไม่หลับ เจ้าละไปทำอะไรมา”

เจ้าชายทอดถอนพระทัยแล้วเอ่ยถาม

“ข้าพระองค์ไปดูอาการท่านลุงนิพนธ์มาเมื่อครู่พะย่ะค่ะ แยกป่วยหนักมาได้หลายเพลแล้ว แต่ไม่ยอมบอก ต้องให้อาการทรุดหนักจนลูกหลานมาตามข้าพระองค์กลางดึก เล่นเอาจัดหายูกยากันวุ่นวาย... เมื่อครู่พระโอรสทรงบ่นว่าบรรทมไม่หลับ เรียกข้าพระองค์มาเพราะต้องการยาตำรับใดหรือพระเจ้าข้า”

ศรীরามทำดีหน้าซื่อหยอกเย้าเล่น องค์เทวินทร์กลับรับสั่งจริงจัง

“เก็บตำรับยาของเจ้าไปเสียให้ไกล เราเพียงอยากได้เพื่อนปรับทุกข์”

“ทรงเป็นทุกข์ด้วยเรื่องอันใดหรือพะย่ะค่ะ หากให้ข้าพระองค์ทำนาย... คงมิใช่เรื่องความรัก”

“เจ้ามักทำนายสิ่งใดไม่เคยพลาด”

“กับหญิงสาวชาวบ้านนามว่าตินั้นหรือพระเจ้าข้า”

“ใช่ เรารักนาง”

หากจันทราวตีมาได้ฟังคำนี้ตั้งแต่แรก ก็คงไม่เกิดเรื่องวุ่น

“แล้วปัญหายุ่งอยู่ที่ใดเล่าฝ่าบาท”

“เจ้าก็รู้ว่าเรามีคู่นั้นคู่นี้น่าหมายรอให้กลับไปอภิเษก เราเคยหมายพระราชบิดาที่ทรง  
มากรัก ไม่เพียงอัศวมเหสีฝ่ายซ้าย ฝ่ายขวา ยังมากลั่นคณนาด้วยนางบรรณาการที่  
นำมาถวายจากเมืองต่างๆอีก จึงตั้งสัตย์ปฏิญาณไว้ว่าเมื่อครองราชย์ จะอภิเษกกับ  
มเหสีเพียงองค์เดียวเท่านั้น”

ในเวลาเดียวกันกับที่เจ้าชายปรึกษากับสหายคนสนิท จันทราวตีติดตามลูกเสือน้อยไปจนถึงด้านหลังของกระโจมที่ประทับ สดับเสียงของบุรุษแว่วมาจากภายในและจดจำเสียงได้ จึงหยุดฟังและบังเอิญได้ยินถึงประเด็นสำคัญ

“แล้วจะทรงทำประการใดเล่าพระเจ้าข้า”

นั่นเสียงศรีราม ถามแล้วได้คำตอบจากพระโอรสความว่า...

“เราถึงได้มานั่งกลุ่มใจอยู่ที่นี้ หากสวรรค์มีตารู้ว่าเรากับพระธิดาที่เป็นบรรณาการจากแคว้นโกศลมีคู่ครองต้องกันแล้วท่านจะโปรดเนรมิตให้เกิดเหตุขัดข้อง จนงานอภิเษกเลิกล้มเสียได้ก็คงดี”

จันทราวตีบังเอิญได้ยินประโยคนี้ครบถ้วนกระบวนความ โดยมีได้รับฟังประโยคก่อนหน้าและตามหลัง ที่เจ้าชายรับสั่งต่อมาว่าด้วยเหตุเพราะต้องการแต่งตั้งหญิงสาวชาวบ้านไป เป็นอัศวมเหสีแต่เพียงผู้เดียว ในโศตประสาทถูกครอบงำด้วยความขุนช่อง สำคัญว่าตนคือ ‘พระธิดาที่เป็นบรรณาการจากแคว้นโกศล’ อันองค์เทวินทร์วรมันต์มีประสงค์จะเข้าพิธีอภิเษก ถึงขั้นอ่อนวอนร้องขอต่อเทวดาให้ช่วยเลิกล้มงานอภิเษกลงเสียได้

เมื่อซึ้งแน่นแก่พระทัย พระธิดาจันทราวตีจึงผละจากไปอย่างไร้จุดหมาย พระพักตร์เต็มไปด้วยอัสสุชลที่เอ่อล้นออกมามิอาจกั้น สารรูปอย่างนี้จะกลับไปหาภาวีนี้อย่างไรได้... ดำริแล้วจึงเสด็จลัดเลาะเข้าป่าไปหมายหลบไปหาที่สงบพระทัยอยู่เงียบๆ ภาวีนีเดินตามมาแต่หาไม่พบจึงทูลขอเข้าเฝ้าทางด้านหน้ากระโจม ถาม

หาเพื่อนหญิงวดีที่เดินตามเสือน้อยออกมาแล้วเจ็บหาย พระโอรสได้ยื่นกิริบุดอกตามหาด้วยความหวังใยอย่างท่วมท้น...

[...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า]

สารบัญ ↩



## น้อมรำลึกหลวงปู่มั่นที่วัดป่าบ้านหนองผือ

โดย วีระวงศ์

เมื่อลมหนาวเริ่มพัดมา เป็นสัญญาณที่ทำให้ชาวบ้านหนองผือ บ้านน้อยท่ามกลางขุนเขาภูพานจังหวัดสกลนคร จะได้มาร่วมกันแสดงความนอบน้อมรำลึกถึงครูบาอาจารย์ผู้ทรงคุณ “หลวงปู่มั่น ฐริทตโต” เมื่อกว่าหกสิบปีที่แล้ว ท่านได้มาจำพรรษาในช่วงปัจฉิมวัยติดต่อกันเป็นเวลา ๕ ปี ณ วัดป่าบ้านหนองผือที่ปัจจุบันได้เปลี่ยนชื่อเป็น วัดป่าฐริทตติธราวาส เพื่อรำลึกถึงท่าน ท่านได้มรณภาพในช่วงต้นฤดูหนาวเมื่อเกือบหกสิบปีที่แล้ว ชาวบ้านหนองผือยังจดจำบรรยากาศความโศกเศร้าในวันวานที่ครูบาอาจารย์ผู้เคยสั่งสอนสงเคราะห์กำลังจะจากไปตามความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นในทุกสังขาร



ถึงแม้ว่ากายสังขารของหลวงปู่มั่นจะสลายไป แต่อนุสรณ์ที่ยิ่งใหญ่ที่หลวงปู่ท่านได้สร้างไว้ คือ คำสั่งสอนอันเป็นคุณูปการที่สำคัญที่สามารถสร้างบุคคล

อันเป็นดั่งเทียนเล่มน้อย ที่ต่อแสงจากเทียนเล่มใหญ่คือ หลวงปู่มั่น ท่านได้เพาะบ่มทั้ง**ปฏิบัติ**และ**คุณธรรม**ซึ่งท่านเหล่านั้นยังสร้างความร่มเย็นขึ้นนำทางพันทุกชีให้พุทธศาสนิกชนจนถึงปัจจุบัน ที่วัดป่าบ้านหนองผือนี้ก็เป็นอีกแห่งหนึ่งที่เปรียบดั่งมหาวิทยาลัย ที่สมบูรณ์ทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ มีประกาศนียบัตร คือคุณธรรมในความพันทุกข์ของแต่ละท่าน ในปัจจุบันสิ่งก่อสร้างในยุคหลวงปู่มั่นยังได้รับการรักษาไว้ เคียงคู่กับสิ่งก่อสร้างในยุคปัจจุบันที่สร้างขึ้นตามความจำเป็น



เมื่อเดินทางลัดเลาะจากหมู่บ้านหนองผือ ผ่านผืนนาและเข้าสู่วัดป่าบ้านหนองผือแล้ว สิ่งแรกที่สัมผัสได้ คือ ความสงบเย็นจากต้นไม้ใหญ่ในบริเวณวัด แล้วจะพบกับ**ศาลาใหญ่** เป็นศาลาที่สร้างขึ้นภายหลังจากหลวงปู่มั่นมรณภาพแล้ว ใช้ประโยชน์เป็นที่ฉันภัตตาหาร ทำสังฆกรรม และฟังธรรม อีกทั้งเป็นที่พักของญาติโยมที่มาพักภาวนา ที่สำคัญยังเป็นທີ່ประดิษฐานพระพุทธรูปอีกทั้งอัฐิธาตุของหลวงปู่มั่นที่ใส่ตั้งแก้ว รวมทั้งรูปครูบาอาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์หลวงปู่มั่นทั้งรุ่นใหญ่และรุ่นเล็ก ซึ่งท่านเหล่านี้ส่วนใหญ่ล้วนได้รับการอบรมจากที่วัดป่าบ้านหนองผือในยุคก่อนมาแล้วทั้งนั้น และยังเป็นคติเตือนใจในความกล้าหาญของครูบาอาจารย์แต่ละท่านด้วย



๑. ป้ายแสดงข้อมูลในวัด ๒. ศาลาโรงฉัน ๓. ศาลาโรงธรรม

ใกล้ๆ กับศาลาใหญ่ คือ ศาลาโรงธรรม ซึ่งในอดีตเป็นสถานที่สำหรับทำสังฆกรรมและฟังธรรม และศาลาโรงฉัน ซึ่งในอดีตเป็นที่ฉันภัตตาหาร สิ่งก่อสร้างทั้งสองหลังนี้ก่อสร้างในสมัยหลวงปู่มน เป็นโรงไม้ยกพื้นสูงก่อสร้างด้วยฝีมือช่างท้องถิ่นที่มีขนาดไม่ใหญ่ด้วยวัสดุต่างๆ ที่บ่งบอกถึงความพอเพียงของคนในยุคนั้น



๑.๓. กุฏิทัดตฤฎี ๒. หุ่นขี้ผึ้งหลวงปู่มนบนกุฏิ  
๔. ทางเดินจกกรมหลวงปู่มนที่ข้างกุฏิ

และสิ่งก่อสร้างที่สำคัญที่สุดในวัดก็คือ “**อุริทัตตกุฏิ**” กุฏิอันเคยเป็นที่พำนักของหลวงปู่มั่น เป็นกุฏิยกพื้นสูงมีชานอยู่โดยรอบที่ในอดีตที่หลวงปู่มั่นยังมีชีวิตอยู่จะมีพระเณรขึ้นมาทำข้อวัตรอุปัฏฐาก ในตอนคำพระเณรจะมารับการอบรมแนวทางการปฏิบัติจากหลวงปู่มั่น ซึ่งภาพในคำคั่นที่หลวงปู่มั่นอบรมสั่งสอนนี้ยังตราตรึงอยู่ในความทรงจำของบรรดาลูกศิษย์ที่ปัจจุบันคือครูบาอาจารย์ผู้ใหญ่ที่ท่านได้บันทึกไว้ในประวัติของท่าน ได้แก่ หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน, หลวงปู่ชา สุภทฺโท, หลวงปู่หล้า เขมปตฺโต เป็นต้น เมื่อเราได้ไปอ่านแล้วสามารถจินตนาการบรรยากาศนั้นขึ้นมาได้ทันที ในบริเวณด้านล่างยังมีทางจงกรมแสดงถึงความเพียรของหลวงปู่มั่นแม้ในวัยชรา ปัจจุบันในบริเวณกุฏิจะมีผู้เฒ่าเฒ่าเฒ่ามาราบนมัสการและนั่งสมาธิภาวนารำลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของหลวงปู่มั่น และถือว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกคนจะทำความไม่ประมาทและฝึกคณอง



แล้วเมื่อเดินเข้าไปทางด้านหลังอุริทัตตกุฏิ จะพบหมู่กุฏิหลังน้อยๆ ที่ทุกหลังจะมีทางจงกรมอยู่ด้วย บางทีก็จะพบป้ายว่าบริเวณนี้เคยเป็นสถานที่ตั้งกุฏิของครูบาอาจารย์ที่เคยมาศึกษา ที่ปัจจุบันได้พังสลายไปเพราะก่อสร้างด้วยวัสดุต่างๆ แต่กุฏิที่ยังคงมีอยู่จนถึงปัจจุบัน ได้แก่ กุฏิของหลวงตามหาบัว กับ หลวงปู่วิริยงค์ สิริธโร ซึ่งตั้งอยู่ใกล้ๆ กัน





บรรยากาศในวันน้อมรำลึกวันมรณภาพหลวงปู่มั่นในปีที่ผ่านมา

ในช่วงวันที่ ๙-๑๑ พฤศจิกายน ของทุกปีวัดป่าบ้านหนองผือ จะจัดงาน “น้อมรำลึกวันคล้ายวันมรณภาพหลวงปู่มั่น” โดยจะมีการทำบุญฟังเทศน์ฟังธรรม ครุบาอาจารย์พระป่าอีกทั้งประชาชนจากทั่วทุกสารทิศที่ทุกดวงจิตมีความเทอดทูน ในองค์หลวงปู่มั่นมาร่วมงานกัน ด้วยความร่วมมือร่วมใจของชาวบ้านหนองผือที่ ทำให้งานทุกปีดำเนินไปได้อย่างเรียบร้อย ดังคำกล่าวของหลวงตามหาบัวที่ได้ เดินทางมาเป็นประธานในงานว่า “เห็นบุญคุณของชาวบ้านหนองผือเปรียบเสมือน เป็นบ้านพ่อบ้านแม่ ไม่เคยลืม”

หมายเหตุ ขอเชิญร่วมงานน้อมรำลึกวันมรณภาพหลวงปู่มั่นปีที่ ๕๙ ณ วัดป่าภูก้อน ต.ภูพาน บ้านหนองผือ ต.นาใน อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ระหว่างวันที่ ๙-๑๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑ ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้จาก <http://www.luangpumun.org/59th/index.html>



## เอกสารอ้างอิงและศึกษาเพิ่มเติม

- คณะศึกษานูศิษย์. **บูรพาจารย์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๕.
- พระอาจารย์หล้า เขมปัตโต. **หลวงปู่หล้า เขมปัตโต**. กรุงเทพฯ: ศรีสมบัติการพิมพ์, ๒๕๓๕.
- พระอาจารย์มหาบัว ญาณสมปนโน. **ประวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ**. กรุงเทพฯ: ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระอาจารย์วิริยงค์ สิรินธโร. **ประวัติพระอาจารย์มั่นฉบับสมบูรณ์และได้สามัญสำนึก**. กรุงเทพฯ: บ.ประชาชน จก., ๒๕๔๑.
- ภาพประกอบจาก <http://www.luangpumun.org>

สาธิต 



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

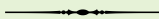
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดลอก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม  
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบรวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>